

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

CML1

Laurence KOUBY



Laurence Kouby est formée à l'instruction à la méditation par le Dr Gilles Pentecôte et suit le cursus du premier Diplôme Universitaire de l'Université de médecine de Montpellier-Nîmes sur le thème Méditation et Santé. Elle a, par ailleurs, suivi les programmes de Pleine conscience pour la réduction du stress de l'ADM (Association pour le Développement de la

Début des cours : 5 octobre 2020

LUNDI

16 h 30 à 17 h 30

Maison des Associations

1, rue François Mauriac - Salle 5

CRETEIL

Bus 117 - 181 - 281 - 308 - 317

Arrêt : Préfecture

Parkings gratuits



Tarifs : 95 € - 105 €

Correspondant :

10 participants minimum - 12 participants maximum
Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.

PROGRAMME

La science l'a démontré : la méditation peut nous aider à réduire la douleur, à faire face au stress, à améliorer nos relations et à nous libérer de nos pensées négatives. Plus de 500 hôpitaux à travers le monde l'utilisent comme outil de soin, tous les médias en évoquent les bienfaits.

Dans ce cours, nous apprendrons à appliquer la méthode de méditation laïque du Docteur Jon Kabat-Zinn, à l'origine d'une technique accessible à tous. Nous nous connecterons à l'instant présent pour découvrir la capacité de notre esprit à se transformer, à remplacer l'agitation par le calme et à améliorer la qualité de notre vie.

CALENDRIER 2020 - 2021

LUNDI

Octobre	☞ 5 - 12
Novembre	☞ 2 - 16 - 30
Décembre	☞ 14
Janvier	☞ 4 - 18
Février	☞ 1
Mars	☞ 1- 15- 29
Avril	☞ 12
Mai	☞ 3 - 17

15 séances de 1 h 00 soit 15 h annuelles

U94

de Créteil et du Val-de-Marne

6 place de l'Abbaye

BP 41

94002 CRETEIL Cedex

Téléphone : 01 45 13 24 45
Messagerie : contact@uia94.fr
Internet : <https://uia94.fr>

art et développement personnel