

# LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

CML3

**Pietro PERRONE**

*Pietro Perrone est psychologue clinicien, et psychothérapeute.*

Début des cours : 9 octobre 2020

**VENDREDI**

**11 H à 12 H**

**Salle Raymond Jeannot**

101, rue de Choisy

**VITRY-SUR-SEINE**

RER C Les ardoines

Bus 182 - 183

**Tarifs : 95 € - 105 €**

Correspondant :

10 participants minimum - 14 participants maximum  
*Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.*

## PROGRAMME

La méditation « pleine conscience », ou Mindfulness, élaborée dans les années 70 par Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine à l'université du Massachusetts, a été expurgée de tout aspect religieux ou rituel.

Méditer, c'est se focaliser sur l'instant présent, ce qui entraîne le cerveau à abandonner les « ruminations », qui consistent à ressasser en boucle des faits passés ou d'en anticiper d'autres, sources de stress.

De nombreuses recherches ont montré les bienfaits de la méditation. Elle permet notamment de lutter contre les maladies cardiaques, l'hypertension, la fatigue, la dépression, les phobies, les addictions. Grâce à la méditation, on réduit le risque de rechute dans la dépression ; elle accroît la production des enzymes de télomérase pour mieux protéger les chromosomes du vieillissement ; elle permet d'améliorer le sommeil, de diminuer le stress et d'augmenter la production d'anticorps, barrière contre les virus ; elle constitue une aide pour apprendre à ressentir la douleur de façon moins désagréable.

La méditation « pleine conscience », qui peut commencer à se pratiquer à tout âge, permet d'atteindre un état de calme, de sérénité et de bien-être. Elle ne requiert aucune capacité particulière.

## CALENDRIER 2020 - 2021

### VENDREDI

Octobre	☞ 9
Novembre	☞ 6 - 20
Décembre	☞ 4 - 18
Janvier	☞ 8 - 22
Février	☞ 5
Mars	☞ 5 - 19
Avril	☞ 2 - 16
Mai	☞ 7
Juin	☞ 4 - 11

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](mailto:contact@uia94.fr)  
Internet : <https://uia94.fr>

art et développement personnel