

STAGE DE PLEINE CONSCIENCE – DIAPASON 2021 –

Déroulement : 4 séances d'une heure trente sur 4 mois à raison de 1 séance par mois.

Lieu : 41 Avenue Foch 31800 SAINT-GAUDENS dans les locaux de l'association DIAPASON

PROGRAMME

1^{ère} séance : Découvrir la pleine conscience - Comment nous voyons le monde crée notre réalité

Sortir du pilotage automatique : Prendre conscience de nos automatismes de fonctionnement – Ralentir et cultiver un esprit de curiosité qui permet de changer nos habitudes.

Percevoir les choses et y répondre de manière créative – Développer de nouveaux comportements.

2^{ème} séance : A l'aise dans notre corps - Stress et pleine conscience

Vivre dans l'instant est source de plaisir et de force : reprendre le contrôle de l'attention, apaiser l'esprit et le corps.

Apprendre à se détresser d'une manière totalement nouvelle : cultiver la curiosité et l'ouverture à tout l'éventail de vos expériences, même déplaisantes.

3^{ème} séance : Acceptation – Transformer ses peurs

Transformer ses réactions en réponses adaptées : développer sa capacité à répondre à une situation stressante plutôt que d'y réagir – intégrer la pause consciente pour faire face aux événements difficiles.

Transformer ses peurs et être bienveillant envers soi-même – accéder à des niveaux plus profonds d'amour et de compassion.

4^{ème} séance : Communication - L'art de vivre en pleine conscience

Découvrir l'art de la communication et de l'écoute consciente : prendre soin de ses schémas de communication interpersonnelle.

Intégrer la pratique dans la vie quotidienne – cultiver le bien-être en repérant les activités qui lui nuisent et celles qui le favorisent – vivre sa vie simplement mais efficacement dans l'attention consciente.