

# INITIATION À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

## « *Mindfulness* »

Commencer un Comité de Direction par une courte séance de méditation de pleine conscience, cela commence à se faire ... Et, si vous aussi, vous perfectionniez votre présence à vous-même pour vous sentir mieux au travail et dans la vie en général ?



### Objectifs :

- > **S'informer** sur la Méditation de Pleine Conscience
- > **Prendre conscience** de notre fonctionnement mental en « pilotage automatique »
- > **Savoir focaliser** son attention sur un objet (externe ou interne) situé dans le présent
- > **Entraîner** son esprit à rester dans le présent
- > **Identifier** la nature des pensées et les accueillir sans jugement
- > **Apprendre** à identifier ses émotions dans le corps, les localiser, les accepter et les laisser passer
- > **Percevoir** le passage du faire à l'être.

#### Informations pratiques

**Coût :** Prestation comprise dans le montant de votre adhésion

**Date :** en cours

**Durée :** 6h, de 09h30 à 16h30

**Lieu :** 49, rue Raymond Jaclard,  
94140 Alfortville

**Participants :** 12

*Repas non compris, présence de nombreux points de restauration à proximité.*

#### Programme

> Présentation magistrale sur les origines, le mode d'action et les bénéfices de la Méditation de Pleine Conscience,

> Nombreux exercices pratiques de méditation.

#### Public

Chefs d'entreprise, managers, salariés, représentants d'instances.

#### Inscription/Réservation

[jtran@ipal.fr](mailto:jtran@ipal.fr)