

La Maison du Chemin des Roches

« Stage de Méditation de Pleine Conscience - Mindfulness »

Animé par Laurence Debouvry et Thierry Cardoso

Du vendredi 15 au dimanche 17 mai 2020

« Mindfulness, la méditation de pleine conscience pour
entraîner l'esprit et ouvrir le coeur »

A chaque moment de notre vie nous pouvons faire une pause et nous interroger ainsi, « Est-ce que j'ai aimé suffisamment, est-ce que j'ai vécu pleinement et est-ce que j'ai appris à laisser être » Jack Kornfield

Quels que soient les événements auxquels nous sommes confrontés ou les situations que nous vivons, seule la relation que nous engageons ou entretenons dans l'instant présent permet d'ouvrir son coeur et nous révéler nos possibilités infinies pour vivre, aimer et laisser être

En prenant conscience de l'impact que les événements ont sur nous et les autres et de la façon dont nous réagissons, nous pouvons prendre soin de nous, des autres et de notre environnement. Ainsi nous accédons aux qualités de coeur qui nous permettent d'honorer ce que nous traversons avec douceur envers soi et les autres, compréhension sans jugement ou culpabilisation.

Par l'entraînement à la pleine conscience nous pouvons nous familiariser avec nos schémas et trouver des clés de compréhension pour sortir de la « transe » de la culpabilité, de la peur, de la colère, de la honte et de toutes les émotions difficiles que certaines situations engendrent.

Pendant 3 jours, Laurence et Thierry vous guideront sur le chemin vers vos propres qualités naturelles de coeur envers vous-mêmes, les autres et le monde qui nous entoure.

En alternant temps de pratiques et temps d'échanges et aussi des temps pour soi, ce stage est une opportunité de faire une pause dans votre vie, de découvrir votre vraie nature aimante et de vous ressourcer dans la nature.

En entraînant votre esprit vous pourrez libérer votre coeur, en prenant cette magnifique responsabilité de vous engager sur le chemin vers vous-mêmes en toute amitié

Informations et inscriptions

info@meditation-chemindesroches.be : La Maison du Chemin des Roches Centre pluraliste de méditation, Chemin des roches, n° 9, 1370 Dongelberg, BELGIQUE

Tarif :

Frais hébergement + repas : 110 euros + 20 euros d'adhésion annuelle à la fondation (non adhérents)

Frais pédagogiques : 170 euros



Thierry Cardoso

« Médecin, je pratique la méditation depuis l'adolescence. Après vingt ans passés en Amazonie et dans la Caraïbe, avec comme principal maître, la nature.

J'ai bénéficié d'enseignements précieux auprès de grands maîtres qui m'ont incité à m'engager dans la transmission pour partager ce que j'ai appris et que je continue à apprendre auprès d'eux.

Ma formation : **Enseignant certifié de méditation de Pleine conscience-** Mindfulness Meditation Teacher Certification Program (Greater Good Science Center- Université de Californie, Berkeley, USA) **Instructeur MBSR**, titulaire du CU de Mindfulness-Pleine Conscience, Faculté de médecine de l'université Libre de Bruxelles »

www.thierrycardoso.com



Laurence Debouvry

« Médecin, voyageuse dans le monde, voyageuse dans l'âme, j'explore le lien corps esprit et pratique la méditation et le yoga depuis le début des années 2000.

Souhaitant partager mon expérience et les précieux enseignements reçus, je me suis engagée dans l'enseignement de la méditation de pleine conscience.

Ma formation : **Instructrice MBSR qualifiée** selon le cursus du Center For Mindfulness, créé par Jon Kabat-Zinn à l'École de Médecine de l'Université du Massachusetts (USA), et titulaire du **Diplôme Universitaire de Médecine Méditation et Neurosciences** de la faculté de Médecine de Strasbourg.

Je poursuis mon cheminement au travers de retraites et formations, évoluant vers une approche holistique de la médecine. »

www.laurencedebouvry-pleine-conscience.fr