

# Atelier résidentiel « Les outils de la pleine conscience »

**Du lundi 10 août à 10h au vendredi 14 août 2020 à 15h**  
**Initiation ou approfondissement.**

**Donné par :**

**Fabienne Bauwens, psychologue, psychothérapeute, enseignante MBSR**

**Lieu:** La Maison du Chemin des Roches – 1370 Dongelberg- Brabant Wallon,

## **Pour qui ?**

Cet atelier résidentiel s'adresse autant aux débutants qu'aux personnes ayant déjà fait un cycle de pleine conscience en 8 semaines.

## **Contenu de l'atelier:**

Durant cet atelier, nous aborderons de façon condensée l'entièreté du programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience. Il s'agit d'un programme expérientiel, progressif, interactif, et soutenant. L'accent sera mis sur le respect des rythmes personnels, le travail avec les réactions de stress et l'exploration d'une qualité de présence spacieuse et bienveillante, à soi-même et aux autres.

Nous pratiquerons les méditations de pleine conscience de façon formelle (scan corporel, yoga, méditation assise, marche consciente) et aussi informelle (exercices pendant des activités de routine, soin du lieu, communication, repas en pleine conscience). Nous alternerons des périodes de silence et des temps d'échange en groupe ou sous-groupes.

Les participants recevront à la fin de l'atelier-retraite un syllabus et des supports audio pour continuer la pratique de la méditation à la maison.

Hébergement : en chambre individuelle, nourriture végétarienne

## **Participation aux frais :**

sur donation à la Maison du Chemin des Roches (Fondation Isabelle D'hose), selon le processus de participation consciente (des informations seront données à cet effet).

Suggestion :

Petits revenus : environ 200 euros

Revenus moyens : environ 350 euros

Revenus élevés : environ 500 euros

## **MODALITÉS D'INSCRIPTION :**

Le nombre de places est limité à 16 personnes. Les demandes et formulaires d'inscription sont disponibles auprès de [fabiennebauwens@hotmail.com](mailto:fabiennebauwens@hotmail.com)