

NOUVEAU COURS

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

CML

Laurence KOUBY



Laurence Kouby est formée à l'instruction à la méditation par le Dr Gilles Pentecôte et suit le cursus du premier Diplôme Universitaire de l'Université de médecine de Montpellier-Nîmes sur le thème Méditation et Santé. Elle a, par ailleurs, suivi les programmes de Pleine conscience pour la réduction du stress de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness en France).

Début des cours : **1er octobre 2018**

LUNDI

16 h 30 à 17 h 30

Maison des Associations

1, rue François Mauriac - Salle 5

CRETEIL

Bus 117 - 181 - 281 - 308 - 317

Arrêt : Préfecture

Parkings gratuits

Tarifs : 60 € - 65 €

Correspondant :

10 participants minimum - 12 participants maximum
Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.

PROGRAMME

La science l'a démontré : la méditation peut nous aider à réduire la douleur, à faire face au stress, à améliorer nos relations et à nous libérer de nos pensées négatives. Plus de 500 hôpitaux à travers le monde l'utilisent comme outil de soin, tous les médias en évoquent les bienfaits.

Dans ce cours, nous apprendrons à appliquer la méthode de méditation laïque du Docteur Jon Kabat-Zinn, à l'origine d'une technique accessible à tous. Nous nous connecterons à l'instant présent pour découvrir la capacité de notre esprit à se transformer, à remplacer l'agitation par le calme et à améliorer la qualité de notre vie.

CALENDRIER 2018 - 2019

LUNDI

Octobre ☞ 1 - 15

Novembre ☞ 5 - 19

Décembre ☞ 3 - 17

Janvier ☞ 7 - 21

Février ☞ 4 - 18

Mars ☞ 11 - 25

Avril ☞ 8

Mai ☞ 13 - 27

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 : univ.interage@wanadoo.fr

Internet : <http://uia.94.free.fr>

art et développement personnel