



Ateliers de méditation guidée  
au centre médical du château d'eau,  
La Salvetat Saint Gilles  
Jeudi 30 janvier 2020  
Jeudi 27 février  
Jeudi 26 mars  
de 14h30 à 15h30

### La Pleine Conscience

La méditation de pleine conscience est **un entraînement de l'attention** pour développer notre capacité de présence au moment présent. Elle nous aide à **cultiver un espace intérieur paisible et bienveillant** et à mieux traverser les agitations, incertitudes et tempêtes qui viennent inévitablement secouer nos vies.

**Des études scientifiques montrent les bienfaits d'une pratique régulière sur la santé et sur l'équilibre mental et émotionnel** : meilleure capacité à gérer le stress, renforcement du système immunitaire, meilleur qualité de sommeil, plus grande aptitude au bonheur et à des comportements altruistes, moindre sensibilité à la douleur physique...

### Les ateliers

Pendant ces ateliers, nous vous proposerons des temps de méditation et des exercices simples de pleine conscience pour apprendre à créer des **temps de pause dans le flot de votre vie**. Ces exercices vous donneront une expérience de la méditation de pleine conscience et pourront vous servir à rester plus présents et vivants dans l'expérience de votre vie quotidienne. Ces ateliers peuvent être considérés comme une **introduction au programme MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) de réduction du stress par la pleine conscience en 8 semaines. Ils sont ouverts à tous, méditants expérimentés et débutants.

### Informations pratiques

- Horaires :** 14h30 à 15h30  
**Lieu :** Centre médical, 92, avenue du Chateau d'Eau, 31880 La Salvetat Saint-Gilles  
**Tarif :** Une PAF de 10€ est suggérée (location de salle, déplacement...) ☺⭐️💚🙏

### L'enseignant

Olivier Lelouch est thérapeute psycho-corporel. Il a une pratique personnelle de la méditation depuis 1990 et a effectué plusieurs retraites dans des monastères et centres dédiés en Asie et en Europe. Il est formé par l'IMA (Institute for Mindfulness-based Approaches) pour être instructeur certifié du programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience. Plus d'information sur: [www.mbsr-toulouse.com](http://www.mbsr-toulouse.com) .