



Olivier Lelouch
mail : olivier.lelouch@gmail.com
tél : 06 86 45 57 26
www.mbsr-toulouse.com

Atelier de méditation guidée à La Baleine Plaisance du Touch Jeudi 21 novembre, 2019 Jeudi 19 décembre de 19h00 à 20h30

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 à La Baleine

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 : 19h00 à 20h30

Lieu : La Baleine, 39, boulevard des Capelles, 31830 Plaisance du Touch

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 .