

La Pleine Conscience

APPRENEZ À GÉRER LE STRESS ET À APPRIVOISER LES ÉMOTIONS

La Pleine Conscience est une forme de méditation, laïque, qui se fonde sur l'observation et l'expérience de ce qui se passe en nous, autour de nous, au moment présent. C'est vivre consciemment chaque moment, instant après instant, sans jugement.

L'idée est d'apprendre à se connaître, à (re)découvrir les autres et à prendre ainsi soin de soi.

Il s'agit d'apprendre à « être » plutôt que de « faire ».



Quels sont les bienfaits de la Pleine Conscience ?

La pratique de la Pleine Conscience nous permet de mieux gérer nos réactions face aux situations de stress. Démontrée scientifiquement, elle nous apprend à reconnaître nos automatismes et apporte des bienfaits à long terme :

- Meilleure gestion du stress et des émotions
- Diminution de l'anxiété et des ruminations mentales
- Apaiser l'insomnie
- Gestion de la douleur chronique et sa détresse
- Ralentissement du vieillissement naturel du système neuronal
- Prévention de la rechute dépressive et du burn-out
- Diminution de l'hypertension artérielle
- Renforcement du système immunitaire

La Pleine Conscience pour traiter vos symptômes liés aux troubles du sommeil

En matière de sommeil, nous avons tous des besoins différents. Le stress, les contrariétés personnelles ou professionnelles peuvent nous empêcher d'accéder à un sommeil réparateur. La Pleine Conscience, en associant techniques de relaxation et exercices d'attention, peut vous aider à lâcher prise et à vous détendre profondément avant le coucher.

Notre programme MBSR : Réduction du Stress par la Pleine Conscience

Le programme MBSR (Mindful Based Stress Reduction) a pour objectif de vous apprendre à méditer et à observer avec curiosité et bienveillance votre façon de fonctionner. Peu à peu, vous prenez conscience de vos mécanismes et automatismes, et apprenez à gérer votre stress.

Chaque séance vous invite à des pratiques et des méditations guidées, à des mouvements et des étirements doux en pleine conscience, à explorer vos réactions physiques et mentales. Des temps de réflexion et d'échanges ponctuent chaque rencontre.

Le programme MBSR se déroule sur **8 semaines à raison d'une rencontre hebdomadaire de 2h30, et d'une journée en pleine conscience entre la 6^e et la 7^e semaine**. Entre les séances, vous continuez la pratique chez vous et apprenez comment l'intégrer dans votre quotidien.

> **Inscrivez-vous à notre prochain cycle de formation sur [efficium.ch](https://www.efficium.ch).**

À propos

Stéphanie VAN KEMENADE pratique la méditation depuis plus de 15 ans. Elle est instructrice certifiée et enseigne en Europe et en Asie depuis plusieurs années.

Aujourd'hui, elle met cette expérience au service des apprenants, dans une pratique laïque profonde et authentique.



Il est important de garder à l'esprit que la méditation ne se substitue en aucun cas à un traitement médical.

Plus d'informations par email à info@efficium.ch ou sur notre site [efficium.ch](https://www.efficium.ch)