

# Stage d'initiation à la « zénitude »

## Description succincte :

Se poser, se ressourcer et s'apaiser à l'aide de trois grands axes de pratique :

La méditation de pleine conscience

Des techniques de relaxation

Des techniques d'automassages chinois

## En détail :

Ce stage vise à permettre à des pratiquant débutant voulant s'initier à ces outils, voire intégrer le groupe de pratique hebdomadaire, de découvrir les bases de ces techniques.

## La méditation de pleine conscience

D'origine Bouddhiste et pratiquée depuis 2500 ans, cette technique a été intégrée par des chercheurs, psychologues et psychiatres dans différentes structures afin de diminuer le stress, améliorer les problèmes d'insomnie et les désordres émotionnels. Basée au début sur une simple prise de conscience de notre respiration, de nos pensées, de notre corps, et de nos perceptions sensorielles et émotionnelles, elle permet peu à peu de ne plus être emporté par le torrent de nos pensées et de nos humeurs, mais de pouvoir en avoir conscience sans qu'elles ne nous impactent aussi fortement. Le psychiatre Christophe André, le professeur Jon Kabat-Zinn ainsi que Matthieu Ricard, interprète officiel du Dalai-Lama, en sont les plus fervents défenseurs en occident.

## Contenu

En fonction du groupe et de ses attentes le contenu pourrait légèrement évoluer, mais seront proposés :

- Les bases de la pleine conscience (posture, respiration, scan corporel écoute de nos pensées et émotions)
- Une pratique méditative silencieuse
- Pratique d'une ou deux techniques de relaxation (trainig autogène de Schultz, et relaxation progressive de Jacobson)
- La découverte d'un ou deux points d'acupuncture à visée relaxante

**Date : Samedi 13 novembre 2021, de 15h30 à 18h30**

**Prix du stage: 30€**

**Matériel :** Un coussin de méditation ou tabouret, pour l'hiver, une couverture, de quoi enregistrer les séances (smartphone, dictaphone...), de quoi prendre des notes.

**L'animateur :** Eric Flumian est titulaire d'un diplôme d'études supérieures en sophrologie depuis 1995. Il est également diplômé en Qi gong, massages traditionnels chinois, maîtrise de Reiki, certifié en PNL et méthode Gordon de communication. Il anime de nombreux stages et formations de développement personnel depuis 1998.