

Automne / hiver 2015
en Valais

La Bienveillance

du corps et de l'esprit



espaces C

l'exploration sensitive

BULLETIN D'INSCRIPTION

Prénom _____

Nom _____

Adresse _____

Profession _____

Tél. _____

Courriel _____

A retourner par courrier ou par mail à
sabrina@psychocorporel.net

Affranchir svp

Espaces C
Sabrina Alberti
Rue de la Cotsette 2
1950 Sion

Approcher, Goûter, Expérimenter, Découvrir

«Il est possible de philosopher une éternité sur les caractéristiques de la pleine conscience, phénomène de mode dans la jungle des thérapies. Toutefois, l'unique possibilité de l'approcher est d'y goûter directement, dans un délicieux silence.» D. Thaye

Expérimenter la pleine conscience

Les méthodes qui permettent d'approcher cet état de conscience naturel font invariablement appel à une présence attentive, à ce que nous sommes ici et maintenant. En grande partie influencée par les pratiques méditatives venues d'orient, l'approche occidentale de la pleine conscience (MBCT) consiste à lâcher progressivement nos tensions et fixations, afin de découvrir une qualité de présence plus ouverte et détendue, une disponibilité plus grande pour la réalisation de notre potentiel de bien-être.

Comme fil conducteur, Sabrina Alberti utilisera les techniques «éprouvées» du protocole MBCT (pleine conscience et thérapies cognitives) pour nous faire connaître l'importance de la présence à soi et ses bienfaits. Son expérience en accompagnements et soutiens psychologiques nous aidera à identifier et à dépasser les embûches rencontrées sur ce chemin.

Pour enrichir et intégrer concrètement l'expérience dans sa dimension corporelle, François Moser nous proposera différentes approches liées aux mouvements en conscience. Enfin, des préparations culinaires et des exercices ciblés liés à la dégustation apporteront une dimension nourrissante à chacune des rencontres.

MBCT ET EXPLORATION SENSITIVE

Bienveillance du corps et de l'esprit

Intervenants

Sabrina Alberti, instructrice MBCT, psychologue, physiothérapeute et enseignante de tai chi. Elle approfondit depuis plus de 20 ans l'approche holistique de l'être humain, notamment par le travail sur la respiration et sur le lien fondamental corps-esprit. Elle enseigne la Pleine Conscience aux étudiants et aux professionnels de la santé et applique les techniques psychocorporelles en consultation privée.

François Moser, diététicien. La sensibilité est au cœur de son approche de la profession. Il enseigne un retour au bon sens alimentaire basé sur une plus grande écoute de nos propres besoins. Tout en s'appuyant sur les connaissances de la nutrition moderne, il y ajoute son expérience de la méditation, ouvrant un territoire d'exploration passionnant.
Contact: franskimo@hotmail.com - tél: 079 467 07 34

Dates / horaires

8 mardis de 18h à 21h (30 heures de formation)

29 septembre 2015	10 novembre 2015
6 octobre 2015	17 novembre 2015
13 octobre 2015	24 novembre 2015
3 novembre 2015	1 décembre 2015

samedi 28 novembre 2015 de 9h à 16h

Lieu: Sion, Institut Don Bosco, Rue du Vieux-Moulin 8

Prix: 850.- (comprenant les agapes et la journée du samedi 28 novembre 2015)

Volontiers à votre disposition pour tout complément d'information
au 079 679 99 36 ou par mail à sabrina@psychocorporel.net.