

# La Bienveillance de l'âme et du corps. Les nourritures de la Pleine Conscience. *Automne 2014 en Valais*

**Approcher      Découvrir      Expérimenter      Goûter**

« Il est possible de philosopher une éternité sur ce qu'est la pleine conscience, terme en vogue. Toutefois l'unique possibilité de la comprendre est d'y goûter dans un délicieux silence ».

## L'exercice de la pleine conscience

Les méthodes qui permettent d'approcher cet état de la conscience naturelle sont nombreuses mais font toutes sans exception appel à l'attention. La plus connue de ces méthodes est la méditation bouddhiste qui a largement influencé le développement de l'approche occidentale de la pleine conscience. Elle consiste à lâcher progressivement nos projections et conditionnements afin de découvrir ce qui sous-tend toute expérience des sens.

Sur base des techniques MBCT, (La Pleine Conscience basée sur les thérapies cognitives), nous vous invitons à découvrir ce qui, peut-être, vous est le plus intime : la conscience et sa potentielle plénitude.

Sabrina Alberti utilisera pour ce faire en partie les techniques de la MBCT comme fil rouge et fera également appel à son expérience propre pour nous accompagner dans cette aventure.

Avec la complicité de François Moser, diététicien, vous entrerez dans la présence attentive des cinq sens, autour d'expériences nourricières.



L'Atelier  
Psychocorporel

[www.psychocorporel.net](http://www.psychocorporel.net)

## **DATES / HORAIRES**

Les mardis de 18h à 21h

21 octobre 2014

4-11-18-25 novembre 2014

2-9-16 décembre 2014

Le samedi 6 décembre 2014 de 9h à 16h y compris repas.

**LIEU** : Sion, Rue de la Cotsette 2

**COÛT** : CHF 700.-

---

## **INTERVENANTS**

**Sabrina Alberti**, psychologue et physiothérapeute, s'intéresse depuis plus de 20 ans à l'approche holistique de l'être humain. Elle enseigne la Pleine Conscience aux professionnels de la santé et applique les techniques psychocorporelles en consultation privée.

**François Moser**, diététicien hédoniste, professeur de sports de neige. Mouvement, santé et bien-être, des maître-mots pour lui et pour accompagner les autres. Il est familiarisé aux approches contemplatives depuis une quinzaine d'années.

---

*Bulletin à retourner  
par courrier à Atelier Psychocorporel, Sabrina Alberti  
Rue de la Cotsette 2, 1950 Sion  
Ou par mail à [sabrina@psychocorporel.net](mailto:sabrina@psychocorporel.net)*

---

## **Bulletin d'inscription**

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Volontiers à votre disposition pour tout complément d'information  
au 079 679 9936 ou sur [sabrina@psychocorporel.net](mailto:sabrina@psychocorporel.net)



L'Atelier  
Psychocorporel

[www.psychocorporel.net](http://www.psychocorporel.net)