

Automne / hiver 2016
en Valais

LA PLEINE CONSCIENCE

La Bienveillance du corps et de l'esprit

les nourritures de la Pleine Conscience



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 l'ensemble des techniques du **protocole MBCT (pleine conscience et thérapies cognitives)** pour nous faire connaître l'importance de la présence à soi et ses bienfaits. Par son métier de physiothérapeute et sa pratique du tai chi, elle enseignera la connaissance de base de notre respiration et les mouvements du corps comme une aide pour soutenir les étapes du protocole. 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. 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.
Les nourritures de la pleine conscience.

Intervenants

Sabrina Alberti, instructrice MBCT, psychologue, physiothérapeute, enseignante de tai chi et de méditation. 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 HES et aux professionnels de la santé et applique les techniques psychocorporelles en consultation privée.
Contact: sabrina@psychocorporel.net - tél: 079 679 99 36

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

Les mardis de 18h à 21h15 (30h de formation)

20 septembre 2016	18 octobre 2016
27 septembre 2016	8 novembre 2016
4 octobre 2016	15 novembre 2016
11 octobre 2016	22 novembre 2016

samedi 22 octobre 2016 de 9h à 16h

Lieu: Sion, HES-SO Valais, Haute Ecole de Santé, Chemin de l'Agasse 5
Prix: 850.- (comprenant les agapes et la journée du samedi 22 octobre 2016)

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