

Automne / hiver 2018  
en Valais



## LA PLEINE CONSCIENCE

# La Bienveillance du corps et de l'esprit

les nourritures de la Pleine Conscience



atelier  
psychocorporel

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

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

Affranchir svp

Atelier Psychocorporel  
Sabrina Alberti  
Rue de la Cotsette 2  
1950 Sion

# Approcher, Goûter, Expérimenter, Découvrir

«Soyez le changement que  
vous voulez voir dans le monde.»

*Gandhi*

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.

Au départ de sa riche expérience de terrain, **Marlène Galletti** proposera une démarche sensible autour de la nourriture et parfois une redécouverte de notre lien avec celle-ci. Par des préparations ou des créations culinaires, des yeux au palais, en passant par les autres sens, elle nous invitera au voyage des arômes, de l'exploration de la gastronomie sous un angle différent.

### MBCT ET EXPLORATION SENSITIVE

## Bienveillance

du corps et de l'esprit.  
Les nourritures de la pleine conscience.

### Intervenantes

**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](mailto:sabrina@psychocorporel.net) - tél: 079 679 99 36 - [www.psychocorporel.net](http://www.psychocorporel.net)

**Marlène Galletti**, montagnarde aux multiples facettes: fromagère, bergère, herboriste, accompagnatrice en montagne, formatrice d'adultes et olfacto-thérapeute. Elle a une relation intime avec les éléments qu'elle aime transmettre, déguster, partager et découvrir. La transformation des denrées et la transformation de la nature des humains la passionne tout particulièrement. L'alchimie est partout. Avec une solide expérience en ACP (Approche Centrée sur la Personne de C. Rogers) et une spiritualité vivante, elle mène depuis plus de 20 ans des groupes aussi bien dans nos montagnes et ailleurs que dans des voyages intérieurs. Elle expérimente, enseigne et soigne ainsi, avec chaque rencontre, le lien intime et vital avec la Nature.

Contact: [aromalp@bluewin.ch](mailto:aromalp@bluewin.ch) - tél: 079 771 41 03 - [www.aromalp.ch](http://www.aromalp.ch)

### Dates / horaires

Les mardis de 18h à 21h30 (plus de 30h de formation)

25 septembre 2018

13 novembre 2018

2 octobre 2018

20 novembre 2018

30 octobre 2018

27 novembre 2018

6 novembre 2018

4 décembre 2018

samedi 17 novembre 2018 de 9h à 16h

**Lieu:** Sion, Cabinet de pratiques libérales, Rue de la Porte-Neuve 14, 1<sup>er</sup> étage

**Prix:** 850.- (comprenant les agapes et la journée du samedi)

Volontiers à votre disposition pour tout complément d'information  
au 079 679 99 36 ou par mail à [sabrina@psychocorporel.net](mailto:sabrina@psychocorporel.net).