

# PILIERS DE PLEINE CONSCIENCE

*Le bien-être au coeur de vous-même.*

---

CYCLE 2018 - 2019



---

*Enseignement proposé par Anne du Plaisir d'Être Soi*  
*Formatrice et Coach en hypnose et pleine conscience.*

*Renseignements : [plaisirdetresoi.fr](http://plaisirdetresoi.fr) ou 06 71 11 26 10*

---

# QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

---

*« C'est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention délibérément, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie instant après instant. »*

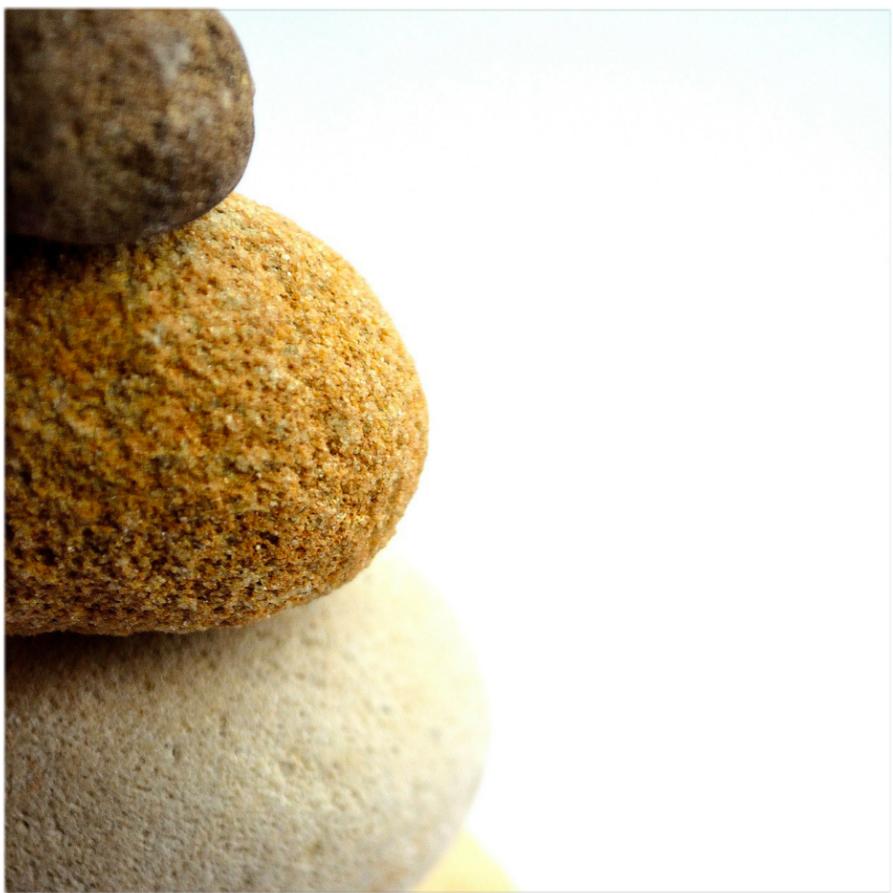
Jon Kabat-Zinn

---

---

# L'ENSEIGNEMENT

---



*Cet enseignement comprends 10 sessions axées sur le développement de la pleine conscience dans votre vie.*

*C'est une formation ET un chemin initiatique qui s'offre à vous.*

*Partez à la rencontre les 10 piliers fondamentaux qui vous permettront de vous élever intérieurement quelque soit votre niveau de connaissance ou de pratique.*

---

---

# LA GENÈSE

---

*Né du constat qu'une offre limitée d'enseignements était proposée pour débiter avec la pleine conscience, j'ai pris l'initiative de créer un enseignement, accessible à tous, et permettant de poser les bases solides d'une pratique alignée et enracinée dans le temps.*

*C'est ainsi qu'est né cet enseignement des 10 Piliers de la Pleine Conscience.*

*Il s'adresse à toute personne désirant débiter ou approfondir sa pratique de la pleine conscience et de la méditation. Composé d'un groupe formé pour l'année, il vous offre un espace d'accueil et de bienveillance allant grandissant ainsi que des prises de conscience multiples.*

*Aujourd'hui, un cycle s'achève et un autre commence...*

*Faites-vous ce cadeau et rejoignez-nous !*

---

---

# LES EFFETS

---

- *Garder et faire grandir son calme intérieur*
  - *Harmoniser son être*
  - *Augmenter la confiance en soi et l'estime de soi*
  - *Travailler ses croyances limitantes*
  - *Augmenter sa capacité de concentration*
  - *Se ressourcer*
  - *Construire une cohésion intérieure*
  - *Gagner en intégrité*
  - *Être plus épanoui*
-

---

*« Quand l'esprit est pur,  
la joie suit comme une ombre  
qui ne nous quitte jamais.. »*

*- Bouddha -*

---

---

# LES 10 PILIERS DE LA PLEINE CONSCIENCE

---

---

*Comme toute philosophie, la Pleine Conscience nourrit des concepts d'humanité et d'évolution qui lui sont propres.*

*Par la pratique et l'intégration de ces concepts ou philosophies de vie, la Pleine Conscience offre un chemin de transformation intérieure profonde touchant toutes les sphères de l'être.*

*Ce chemin a été emprunté des milliers de fois par nos ancêtres et est jalonné de bienveillance, d'accueil et de gratitude.*

---

---

# L'ART DU NON-JUGEMENT

---



L'habitude de catégoriser et de juger notre expérience nous enferme dans des réactions mécaniques de l'ordre du réflexe qui brouillent notre esprit.

S'observer dans ces jugements nous permet de nous dégager de notre tendance au cloisonnement.

Cultiver l'art du non-jugement offre le choix de répondre plutôt que réagir.

---

---

# L'ART DE LA PATIENCE

---



La patience est une forme de sagesse. Elle prouve que nous comprenons et acceptons le fait que, parfois, les choses doivent se déployer à leur rythme.

Comme dans la légende, la chenille pour devenir papillon doit évoluer à sa vitesse.

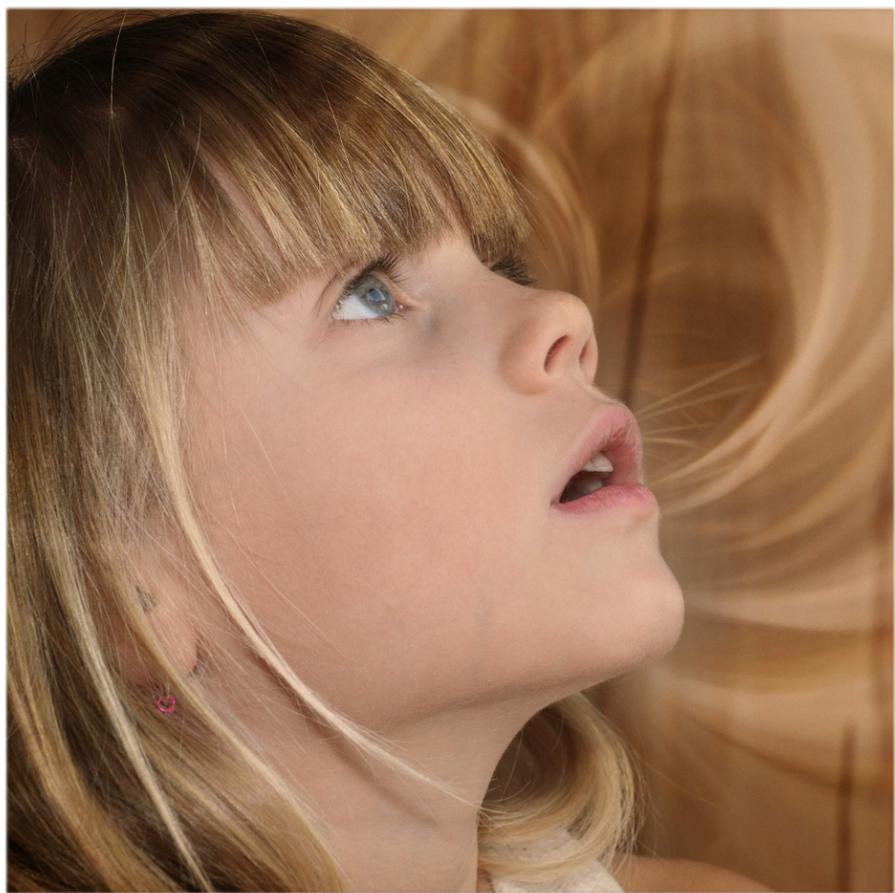
Cultiver l'art de la patience offre le chemin du calme intérieur.

---

---

# L'ESPRIT DU DÉBUTANT

---



La richesse de l'expérience de l'instant présent est la richesse de la vie elle-même.

Trop souvent, nous laissons nos pensées et nos croyances sur ce que nous « savons » nous empêcher de voir les choses telles qu'elles sont et non pas telles que nous aimerions qu'elles soient.

Cultiver l'esprit du débutant offre l'éternité du moment présent.

---

---

# L'ART DE LA CONFIANCE

---



Développer une confiance fondamentale en vous et en vos sentiments fait partie intégrale de la méditation de pleine conscience.

Cette attitude est importante dans tous les aspects de la pratique de la méditation.

Cultiver l'art de la confiance offre la promesse d'un chemin qui est le nôtre.

---

---

# L'ÉTAT DE NON-EFFORT

---



A peu près tout ce que nous faisons, nous le faisons dans un but, pour obtenir quelque chose ou pour arriver quelque part.

Mais, dans la méditation, cette attitude peut constituer un véritable écueil.

Cultiver l'état de non-effort offre la réelle présence à ce qui est.

---

---

# L'ART DE L'ACCEPTATION

---



Accepter ne signifie pas que vous devez aimer tout, ni que vous devez adopter une attitude passive envers tout et abandonner les principes et les valeurs qui sont les vôtres.

Accepter signifie voir les choses comme elles sont réellement dans le moment présent.

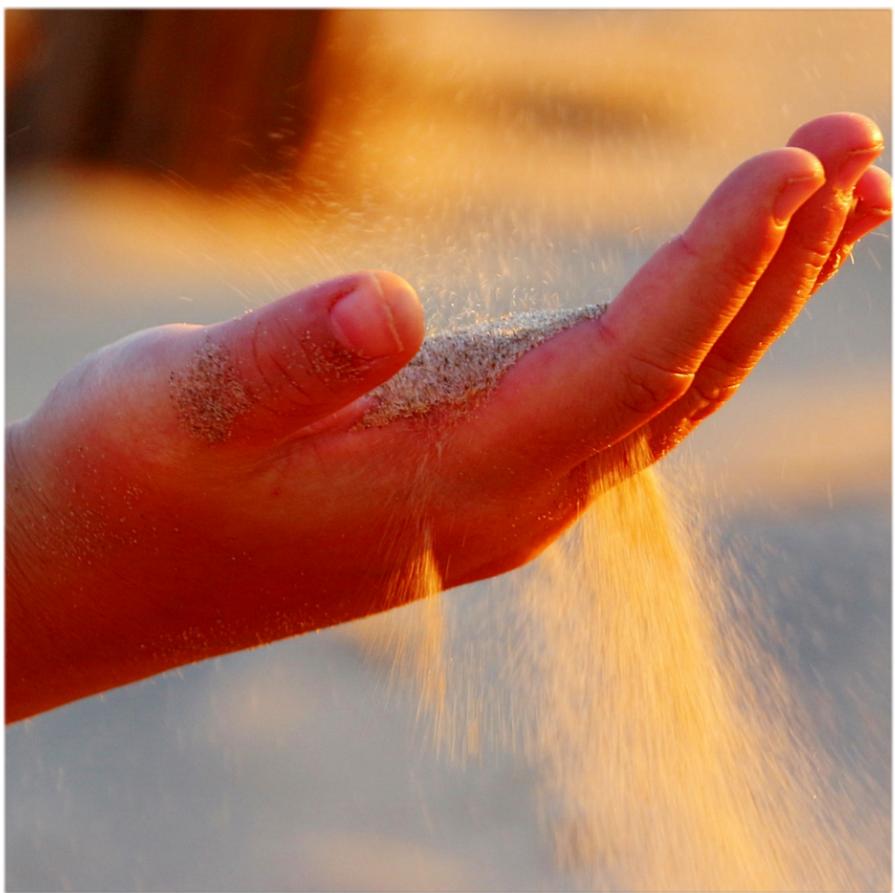
Cultiver l'art de l'acceptation offre le repos du mental.

---

---

# L'ART DU LÂCHER-PRISE

---



Nous mettons délibérément de côté notre tendance à valoriser certains aspects de notre expérience et à en rejeter d'autres.

Il y a de nombreuses pensées, situations et sentiments dont nous essayons de nous débarrasser et de nous protéger, ou que nous essayons d'éviter.

Cultiver l'art du lâcher-prise offre la légèreté du quotidien.

---

---

# LA NOTION D'ENGAGEMENT

---



La pleine conscience n'arrive pas d'elle-même tout simplement parce que vous avez décidé que c'était une bonne idée d'être plus conscient des choses.

Un engagement fort à un travail sur vous-même est essentiel.

Cultiver la notion d'engagement offre l'ascension de soi.

---

---

# L'ART DE L'AUTO-DISCIPLINE

---



L'auto-discipline et une pratique régulière sont vitales pour le développement du pouvoir de la pleine conscience.

La règle fondatrice de base est d'enclencher une pratique. Personne ne s'engage en « touriste ».

Cultiver l'art de l'auto-discipline offre le soutien infallible.

---

---

# L'ART DE L'INTENTIONNALITÉ

---



La plupart des personnes veulent trouver la paix de l'esprit. Mais pour trouver l'apaisement du mental, les personnes doivent susciter une représentation de ce qu'elles veulent réellement pour elle-mêmes et garder cette représentation vivante.

Cultiver l'art de l'intentionnalité offre la réalisation de soi.

---

---

# ILS ET ELLES L'ONT FAIT

---

*« Patience, prises de conscience et confiance en moi. »*

*- Sandra -*

*« Cet enseignement a démystifié la pratique. Le groupe m'a donné l'énergie de persévérer et Anne m'a donné les clés pour trouver des exercices qui correspondaient à ce dont j'avais besoin : prendre du temps pour moi, être attentive à ce qui m'entoure, aussi pour trouver une forme de sérénité. Merci ! »*

*- Crystal -*

*« Le cycle de pleine conscience m'a apporté une énorme profondeur d'écoute de mon corps : la respiration ne s'arrête pas aux poumons, je respire de mieux en mieux. Une réelle re-connexion au corps, au cœur et à l'esprit qui vont de trio. :-)) Une accessibilité et une intense profondeur à la portée de tous et un partage de groupe avec des miroirs juste justes... Merci ! »*

*- Simon -*

---

---

# ILS ET ELLES L'ONT FAIT

---

*« En fait, très vite il se passe quelque chose dans le corps et dans la tête. Ça m'a aidé à passer des moments difficiles et ça m'aide vraiment à devenir moi-même. »*

*- Evelyne -*

*« Ce cycle m'a permis d'avoir moins de croyances limitantes. Et quand nous acceptons de changer notre façon d'être, cela bouge tout naturellement autour de nous. Notre pensée est... notre seule prison. »*

*- Emilie -*

*« Ce cycle de méditation pleine conscience est comme une balise que l'on retrouve chaque mois et qui offre un espace de pause à notre vie mouvementée. »*

*- Charly -*

---

---

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

*Cet enseignement s'échelonne sur 10 rencontres mensuelles de 2h d'octobre à début juillet. Lors de chaque rencontre, nous partageons nos expériences du mois en lien avec l'enseignement de la période et nous pratiquons ensemble.*

*Le matériel à prévoir est le suivant :*

- *Tapis et coussin de méditation*
  - *Couverture légère*
  - *Bouteille d'eau ou Thermos*
  - *Grignote pour la pause*
-

---

# DATES ET HORAIRES DES GROUPES

---

## ***Cycle d'Angers : 20h - 22h***

Jeudi 4 oct. - Jeudi 8 nov. - Jeudi 6 déc. - Jeudi 10 jan. - Jeudi 7 fév.  
Jeudi 14 mars - Jeudi 4 avr. - Jeudi 9 mai - Jeudi 6 juin - Jeudi 4 juil.

## ***Cycle de Saint Martin du Fouilloux : 19h30 - 21h30***

Mardi 2 oct. – Mardi 6 nov. – Mardi 4 déc. – Mardi 8 jan. – Mardi 5 fév.  
Mardi 12 mars – Mardi 2 avr. – Mardi 7 mai – Mardi 4 juin – Mardi 2 juil.

---

---

# CONFIDENTIALITÉ ET ENGAGEMENT

---

*Il est possible que pendant nos rencontres, certaines personnes éprouvent le besoin de verbaliser des moments forts de leur vie ou des blessures profondes.*

*Aussi, je demande à chaque participant de prendre en considération la dimension confidentielle de nos rencontres afin que chacun puisse se livrer dans l'accueil, la bienveillance et le respect.*

*La participation à ce Cycle de Pleine Conscience implique votre engagement sur l'année. Si des dates vous posent problème, contactez-moi au 06 71 11 26 10.*

---

---

# TARIFS

---

*Cet enseignement des Piliers Fondamentaux de la Pleine Conscience est proposé au tarif de 300€ l'année payable en plusieurs fois.*

*Votre réservation ne sera définitive qu'à réception de votre fiche d'inscription dûment complétée, signée et accompagnée d'un chèque d'engagement de 100€.*

**Attention :** *Chaque rencontre est due, que vous soyez présent ou non.*

---

---

# POLITIQUE D'ANNULATION

---

*En cas d'annulation de votre part :*

- *Dans un délai supérieur à 2 semaines avant le début du cycle - restitution de votre chèque d'engagement*
- *Dans un délai inférieur à 2 semaines avant le début du cycle - encaissement de votre chèque d'engagement de 100€*

*En cas d'abandon de votre part en cours de cycle :*

- *Encaissement de votre chèque d'engagement de 100€*
-

# PILIERS DE PLEINE CONSCIENCE

*Le bien-être au coeur de vous-même.*

---

## FICHE D'INSCRIPTION

### CYCLE 2018 - 2019

---

**Ce formulaire d'inscription est un engagement contractuel entre :**

Anne Montet-Jourdran  
Formatrice et Coach en hypnose et mindfulness  
(N° Siret : 513 051 706 00010)

**Et le participant ou la participante ci-dessous nommé(e) :**

Prénom, Nom :  
N° de téléphone portable :  
Email (en majuscules) :

Date et lieu de naissance :  
Adresse :

J'ai pris connaissance et accepte les conditions de participation accompagnant cette fiche d'inscription.

Je m'engage envers moi-même à suivre cet enseignement au complet.

Je m'engage à faire au mieux pour méditer 10 mn par jour.

**Merci de cocher la case du groupe que vous souhaitez rejoindre :**

Angers       St Martin du Fouilloux       Secteur Chemillé / Ste Christine

---

*Cette fiche d'inscription est à renvoyer complétée et accompagnée du chèque d'engagement de 100€ libellé à l'ordre d'Anne Montet-Jourdran à l'adresse suivante : Saint Symphorien, 49 190 Rochefort sur Loire*

Fait à :

Le :

Signature avec la mention « *Lu et approuvé, bon pour accord* » :