



La pleine conscience  
ou "mindfulness" c'est  
avant tout :

- Porter notre attention sur le moment présent, instant après instant
- Prendre conscience de nos pensées, de nos émotions et de nos sensations
- Accorder plus d'attention à soi, aux autres et à notre environnement
- Développer une autre approche des événements que nous vivons
- Trouver la force de relever les défis de la vie
- Cultiver l'art de ne pas porter de jugement

## Informations pratiques

### Prochaine séance d'information :

Le lundi 19 juin 2017 à 19h30.

### Prochain cycle de 8 semaines :

Le mardi soir à partir du 12 septembre 2017, de 19h30 à 21h30.

### Renseignements et inscriptions :

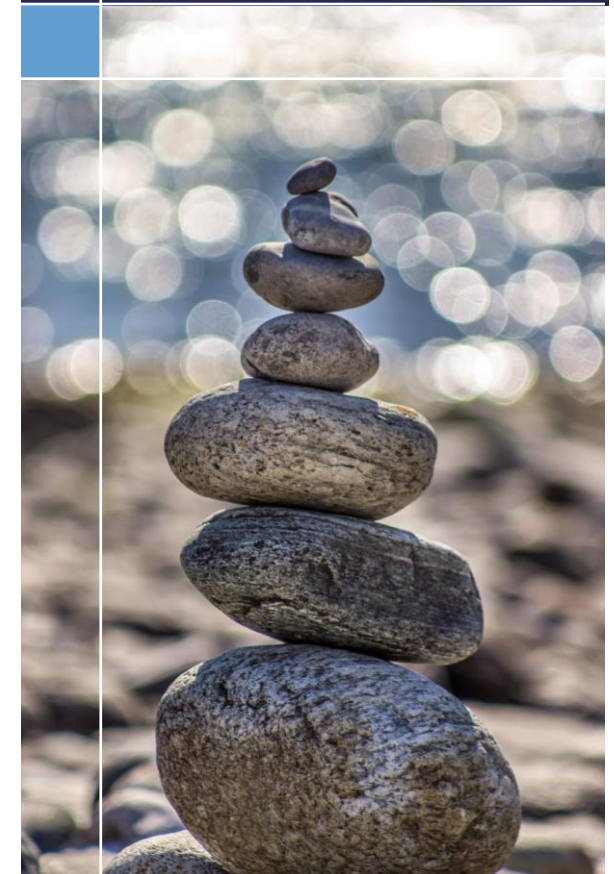
Dr Geneviève Jadoul, psychothérapeute  
et instructrice en méditation en pleine  
conscience

Rue Jean-Ester, 159  
6030 Marchienne-au-Pont  
071 / 30 59 40

[Gene.jadoul@skynet.be](mailto:Gene.jadoul@skynet.be)  
[www.genevievejadoul.be](http://www.genevievejadoul.be)

## Apprentissage de la pleine conscience

Programme de 8 séances avec le  
Dr Geneviève Jadoul



## De quoi s'agit-il ?

C'est un programme d'entraînement à la pleine conscience, structuré et progressif, en groupe de 8 à 12 personnes, à raison d'une séance de 2h par semaine, pendant 8 semaines.

Des exercices quotidiens à domicile sont nécessaires à l'apprentissage de cette discipline.

## Pourquoi et pour quoi faire ?

En entraînant notre esprit à nous concentrer sur un objet précis, la pratique régulière de la « pleine conscience » permet de nous dégager des schémas habituels de réactions automatiques qui entretiennent les problèmes (cercles vicieux).

En observant avec bienveillance et sans jugement nos pensées, nos émotions et nos sensations, nous nous sentons plus vivants et devenons plus cohérents dans nos actions au quotidien.



## A qui s'adresse ce programme ?

- À toute personne qui, dans une démarche de développement personnel, souhaite enrichir sa vie, se désencombrer de l'inutile pour aller à l'essentiel, en cohérence avec ses propres valeurs.
- Et aussi à toute personne aux prises avec un excès de stress, de l'anxiété, des ruminations, des troubles du sommeil, du perfectionnisme, du burn-out, des douleurs chroniques, de la difficulté à gérer ses émotions, un risque de rechute dépressive, etc...

Attention, ce programme ne convient pas aux personnes qui souffrent de troubles psychiatriques.

La séance d'information et/ou l'entretien individuel permettent de vérifier que ce programme vous convient et que vous pourrez en bénéficier pleinement.

## Conditions de participation

- Assister à la séance d'information gratuite ou avoir un entretien individuel avec le Docteur Jadoul
- Payer les 8 séances au préalable
- Assister à chaque séance en respectant l'horaire
- Faire les exercices à domicile (prévoir 45 min par jour).

## Matériel nécessaire :

- Vêtements longs, souples et confortables
- Tapis de sol, couverture, coussins pour assurer votre confort
- Banc ou coussin de méditation si vous en avez un. Des chaises sont disponibles sur place.

## Tarif :

Programme de 8 séances, syllabus compris : 240€. Le compte à créditer sera communiqué après acceptation de la demande d'inscription. Le virement confirmera celle-ci.

