

## prochains cours - 2018

- module 01 • à partir de mai (12-13 / 05)

**être présent** (EN/FR)

- module 03 • à partir de septembre (29-30 / 09)

**voir en profondeur** (EN/FR)

- cours en 8 sem. • automne

**être présent** (FR)

- cours en 11 sem. • automne

**pleine conscience pour les 11-18 ans** (FR)

## enseignants

Nos enseignants répondent aux critères du UK Good Practice Guidelines for Mindfulness Teachers établi au Royaume-Uni, et sont des pratiquants impliqués de longue date. Ils sont tous entraînés pour répondre avec compassion, sensibilité et en adéquation aux défis personnels qui peuvent se présenter lors de la pratique de la pleine conscience.

## lieu

Centre d'études tibétaines  
33, rue Capouillet  
1060 Bruxelles

## contact

Eric Dezert  
info@mindfulnessassociation.be

## + infos

www.mindfulnessassociation.be

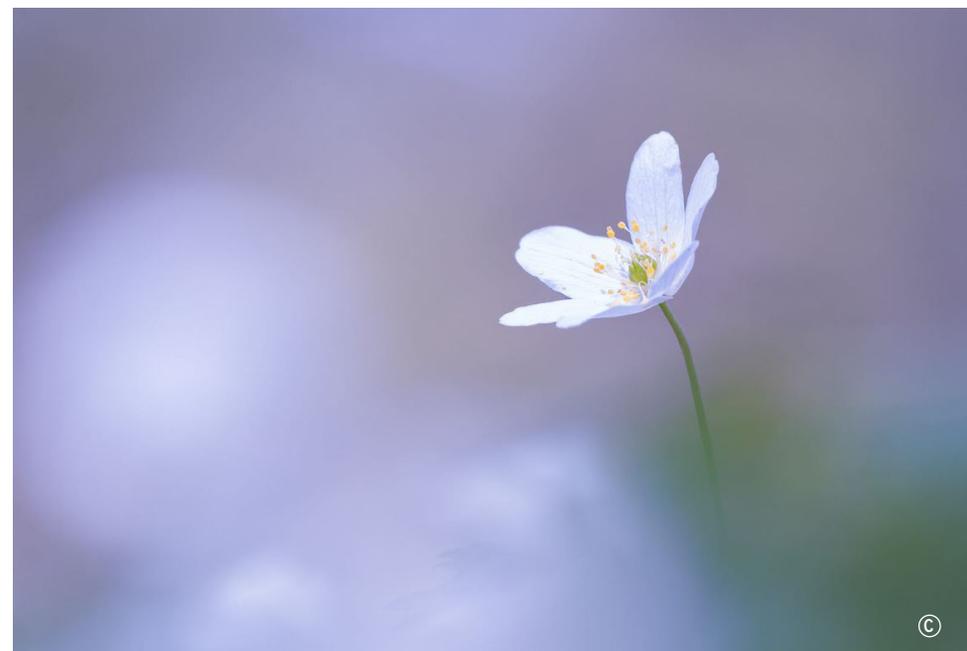
© photos: N. Van de Vijver  
© Mindfulness Association Ltd 2013

# MINDFULNESS ASSOCIATION BELGIUM



être présent • répondre avec bienveillance • voir en profondeur

## Formation à la pleine conscience



La pleine conscience est la capacité innée de l'esprit à être attentif au moment présent, sans jugement. Elle peut être développée grâce à un entraînement systématique. Elle nous aide à mieux prendre soin de nous-mêmes et des autres, à vivre de manière plus saine. Elle nous rend capable d'accéder à des ressources intérieures et de faire face plus efficacement au stress, aux difficultés, à la maladie. La pratique de la pleine conscience est basée sur des techniques de méditations bouddhistes, mais elle est enseignée de manière entièrement laïque.

## PLEINE CONSCIENCE



La pratique de la pleine conscience nous libère des conditionnements qui nous gouvernent et limitent nos vies. Grâce à cette pratique, nous développons notre capacité à faire des choix, à vivre en connexion avec nous-mêmes et notre monde. Elle nous entraîne à être présents, à répondre avec compassion, et à voir profondément nos schémas habituels de pensées et nos comportements. Ainsi, elle nous aide à transformer positivement notre vie.

## MINDFULNESS ASSOCIATION



La Mindfulness Association (MA) Belgium est une franchise de la Mindfulness Association du Royaume-Uni. Cette association a été créée dans le but d'offrir un apprentissage de la pleine conscience alliée à la compassion, dans un cadre laïc. C'est une organisation sans but lucratif, avec une motivation altruiste.

Ayant à cœur de soutenir notre pratique, nous offrons à chaque participant :

- des manuels détaillés de la matière abordée dans chaque module
- des supports audios: méditations guidées et des exercices afin de faciliter la pratique entre les weekends
- la possibilité de rejoindre un groupe de pratique à l'issue du premier module.

### **+ infos MA UK**

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

## FORMATION EN 4 MODULES

À la Mindfulness Association, nous offrons quatre modules de formation à la pleine conscience.

### module 01

#### • **être présent** •

4 weekends / 8 semaines

Ce cours est une introduction aux méthodes de base de la pleine conscience. Il est adapté tant aux débutants qu'aux personnes ayant déjà une pratique de la pleine conscience.

### module 03

#### • **voir en profondeur** •

3 weekends ou 1 weekend+1 retraite

Notre pratique de la pleine conscience s'y développe à travers une exploration des schémas cachés de pensées et de conduite qui nous gouvernent.

### module 02

#### • **répondre avec compassion** •

3 weekends ou 1 weekend+1 retraite

Ce cours approfondit notre pratique en développant une attitude de compassion envers nous-mêmes et envers les autres.

### module 04

#### • **pleine conscience pour la vie** •

2 weekends + 1 retraite

Ce cours permet de soutenir la pratique de chacun annuellement. Il consiste à mettre en place un plan de pratique annuel personnalisé et à soutenir notre pratique au sein d'une communauté de pratiquants.

Prochaines dates et programme détaillé de la formation  
disponibles sur notre site