



I F P C M

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Séances d'approfondissement de la méditation en distanciel

Attention – Intention - Attitude

Ces séances de 1h30 s'adressent à tous ceux qui ont déjà participé à/au :

- Programme de gestion du stress par la méditation de la pleine conscience en 8 semaines selon le protocole MBSR
- Séminaire de 5 jours "les bases de la Vie en Pleine Conscience"
- D.U Leadership Méditation et Neurosciences
- D.U Médecine Méditation et Neurosciences

DÉROULEMENT

Elles se dérouleront dans une alternance de pratique, de partage, et de questions-réponses et s'inscrivent dans un cycle de séances mensuelles dont chacune est indépendante des autres.

Il n'y a pas de progression particulière, aussi est-il possible de venir à l'une ou à plusieurs voir à toutes ces séances selon vos envies – besoins - disponibilités.

Les participant.es en distanciel et en présentiel se trouveront réun.i.es lors de ces séances.

LIEU ET HORAIRES

de 20h à 21h30, les vendredis, sur la plateforme d'échanges, ZOOM.

Les données de connexion vous seront envoyés suite à votre inscription.

TARIF ET RÈGLEMENT

Les séances de soutien de pratiques sont dorénavant ouvertes à la libre générosité de chacun.e sous la forme de dons à SAM, association organisatrice des rencontres annuelles « Sciences Art et Méditation ».

Règlement par virement (IBAN : FR76 3000 3007 8900 0500 8139 533 / BIC : SOGEFRPP) ou par chèque à l'ordre de : IFPCM - 23 rue de l'Yser - 67000 Strasbourg.

MATÉRIEL

Disposer d'un ordinateur, d'une caméra et d'un micro, intégrés ou non, de même que d'une connexion Internet haut débit.

Disposer d'une chaise et/ou un coussin de méditation, un tapis de yoga antidérapant, une couverture ou un châle.

RENSEIGNEMENTS