



ATELIERS D'AUTOMNE

Méditation de Pleine Conscience

BIARRITZ ou PARIS

20 et 21 octobre 2018



NOUVEAUTÉ en 2018
Les Ateliers d'Automne se délocalisent à Paris,
pour les ateliers du Dr. Véronique GUATTARI
« **Bienveillance et Relation** »

Choisissez 2 ateliers
parmi les 5 proposés

Ateliers ouverts à tous les
professionnels de santé

Tarifs de participation

1 journée 200 €

2 journées [1 thème/jour] 310 €

Repas du midi inclus

Un jour... Un thème

BIARRITZ

- « Méditation et Compassion » *Dr. Pierre RAGER*
- « L'amour qui guérit : Une marche et un Chemin de réconciliation » *Dr. Régis DUMAS*
- « Retrouver son Silence Intérieur » *Dr. Chantal LAURENT*
- « Journée du Praticien » *Dr. Annie N'GUYEN LAN*

Réservé aux diplômés du Cours Mindfulness

PARIS

- « **Bienveillance et Relation** » *Dr. Véronique GUATTARI*
- 2 ateliers distincts mais complémentaires

« Méditation et Compassion » *Dr. Pierre RAGER - Psychiatre*

« La compassion et la bienveillance sont les pierres angulaires de la pratique, les pierres angulaires de l'enseignement et les pierres angulaires sur lesquelles les participants peuvent s'appuyer au fur et à mesure du développement de leur pratique », n'hésitent pas à écrire des auteurs cognitivistes aussi réputés que Ségol, Williams et Teasdale. Attirant pour les uns, aversifs pour d'autres, ce nouveau discours ne laisse pas indifférent. Et pour vous ? L'atelier se propose de conjuguer, autour de ce thème de la compassion, pratique méditative, réflexion théorique et approche clinique. Cet atelier est un lieu d'exercice, d'expérience et un lieu d'échange.

« L'amour qui guérit : Une marche

et un Chemin de réconciliation » *Dr. Régis DUMAS - Médecin généraliste*

« De toutes les maladies, la plus sauvage, c'est de mépriser notre être » Montaigne.

Qui n'a jamais connu des moments de solitude, d'inquiétude, de perte de repères, tout état qui peut nous pousser à nous renfermer davantage sur nous-même et à nous couper des autres ? Comment échapper à cette souffrance et retrouver le bonheur de se remettre en connexion à soi et à ceux qui nous entourent... Cet atelier se propose au travers de méditations spécifiques d'apprendre à travers nos difficultés, nous affranchir des préjugés et des doutes que l'on peut entretenir sur nos propres capacités, soulager nos souffrances pour mieux s'ouvrir à soi et aux autres. Cet atelier sera couplé à l'apprentissage de marche méditative pour en ressentir les vertus thérapeutiques et à refaire la paix en soi et en y apportant amour et bienveillance...

« Retrouver son Silence Intérieur » *Dr. Chantal LAURENT - Médecin généraliste*

Par des pratiques méditatives simples et profondes, on peut atteindre en soi un lieu de calme et de tranquillité. Cet atelier proposera des méditations guidées et silencieuses et des expériences de communication consciente.

« Journée du Praticien » *Dr. Annie N'GUYEN LAN - Psychiatre*

(Réservé aux diplômés du Cours Mindfulness)

L'efficacité de la pleine conscience est maintenant reconnue et validée par les Neurosciences. Comment enseigner à nos patients à partir de notre propre expérience méditative, cette discipline intérieure qui permet d'accueillir, de gérer les défis qui les amènent à consulter : stress, troubles anxieux, dépression, douleur chronique, maladies chroniques, maladies graves... ? Quelles difficultés rencontrons-nous ? Quel est l'impact de la pleine conscience dans la relation de soin ? Cet atelier est une invitation à réfléchir et à expérimenter autour de cas cliniques, jeux de rôle, méditations formelles et pratiques informelles.

« Bienveillance et Relation » *Dr. Véronique GUATTARI - Psychiatre*

« La pleine conscience dans la relation de soin et la bienveillance... »

Comment mettre de la bienveillance dans la relation ? Mettre la bienveillance au cœur de la compassion permet d'avoir une écoute plus centrée et une action plus juste. Cet atelier propose de faire une distinction entre l'empathie qui est source d'épuisement et la compassion qui est source d'accomplissement et d'épanouissement personnel pour le soignant comme pour le patient. Etre dans l'ici et maintenant de la relation permet une ouverture à l'autre et à soi propice à une ouverture de cœur.

Financement personnel Prise en charge partielle grâce à la déduction fiscale
+ Possibilité de prise en charge FAF pour les médecins libéraux

Renseignements et Inscription auprès de Sarah DEVAL
Collège d'Ostéopatie du Pays Basque - 6 rue des Alouettes, 64200 BIARRITZ

s.deval@college-pleineconscience.fr - Tél. 05 59 15 02 98
www.college-pleineconscience.fr