

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

PROGRAMME 2017-2018 SUR GRENOBLE

COURS REGULIERS :

LUNDIS 12h30-13h30 au Jardin des Plantes en sept-nov et en mai-juin
LUNDIS 18h30-19h30 à Terre de Pleine Conscience toute l'année
JEUDIS 18h45-19h45 à la Bulle de Bonheur toute l'année

ATELIERS D'INTRODUCTION :

LUNDIS 18 & 25/09 20h-22h
JEUDIS 21/09 & 5/10 20h-22h
SAMEDI 14/10 10h-15h

CYCLES D'APPROFONDISSEMENT :

6 séances les jeudis 20h-22h en semaines paires du 16/11 au 8/02
8 séances (MBCT) les lundis 20h-22h du 15/01 au 19/03

JOURNEES DE MEDITATION ET NATURE :

Automne - DIMANCHE 15/10
Hiver - DIMANCHE 7/01

Infos & inscriptions Anouk LANDRIEU : 06 81 55 50 29 ou anouk.landrieu@zaclys.net

La méditation fait partie de ma vie depuis 15 ans. D'abord par le mouvement à travers le yoga, qi-gong, kiryuho et danse ; initiée ensuite à l'assise par un maître japonais, j'ai découvert les enseignements des bouddhismes zen et tibétain et continué à pratiquer intensément chez moi et lors de retraites au Centre Durkheim, au Village des Pruniers-Thich Nhat Hanh, à Karma Ling et à Montchardon. J'enseigne depuis 2014 la Pleine Conscience et la Méditation du Coeur (Bienveillance, Compassion, Interdépendance, Gratitude...) dans des formes adaptées à notre société et laïques, et suis instructrice Mindfulness-MBCT habilitée à animer des groupes ; il me tient à coeur de favoriser la découverte et la pratique des enfants comme des adultes, et je suis aussi formatrice et thérapeute. N'hésitez pas à me contacter !