



Autoformation

Titre(s) : La Mindfulness : Méditation de Pleine Conscience.

Editeur(s) : Toutapprendre - Weelearn.

Contient : La Mindfulness : Méditation de Pleine Conscience. 5187.

Résumé :

« La méditation de pleine conscience, c'est porter intentionnellement son attention, sur l'expérience du moment présent, sans objectif, sans jugement et avec bienveillance. » Jon Kabat-Zin



Après des siècles d'histoire, la Méditation de Pleine Conscience est devenue une pratique résolument contemporaine, efficace et qui peut s'apprendre facilement.

Aujourd'hui, la méditation de Pleine Conscience ou la Mindfulness, accessible à tous, est une pratique incroyablement efficace, vivante, dynamique, en dehors de toute appartenance religieuse ou confessionnelle. Médecins et scientifiques s'accordent sur ses multiples bienfaits. Particulièrement indiquée pour les états anxieux, le stress, la régulation émotionnelle, le manque de confiance en soi, la Pleine Conscience vous apportera un nouvel état d'être avec vous-même.

La Mindfulness, c'est l'art de vivre en pleine conscience, d'harmoniser le corps et l'esprit afin de gagner en paix et en authenticité. Cette technique permet de se reconnecter au moment présent en acceptant ses pensées et ses émotions, y compris les plus difficiles, de manière bienveillante.

Redécouvrir le moment présent, cela s'apprend. Cette formation de Mindfulness vous accompagne sur huit séances de pratique.

Regardez, pratiquez et vous verrez bientôt les bénéfices de la méditation en pleine conscience dans votre quotidien.

Sujet(s) : Conscience de soi

Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
ToutApprendre		En ligne	Autoformation		Prêt normal	En rayon		