

# MINDFULNESS

## INTERVENANTE

### Brigitte Gamby-Cerf

- Maîtrise de psychologie clinique Nanterre.
- Membre SFPA Psychanalyste jungienne.
- Diplômée décodage biologique Salomon Sellam.
- Diplômée instructrice Mindfulness enfants et ados AMT (Pays-Bas).
- Diplômée instructrice Mindfulness MBSR adultes CFM (USA).
- Formation Mindfulness de personnel de crèche.
- Responsable du module de formation à la pratique de la Mindfulness pour des thérapeutes de toutes disciplines (Symbiofi Lille).

Mail : [brigamby@yahoo.fr](mailto:brigamby@yahoo.fr)

## OBJECTIFS

Cet atelier d'une heure a pour objectif d'initier et de sensibiliser les participants à la pratique de la Mindfulness (ou Pleine Conscience). Il s'agit de proposer d'expérimenter ce que cette pratique peut aider à ressentir, en favorisant une faculté d'attention à son corps et à sa respiration. La pratique de la méditation Mindfulness est un moment délibérément choisi pour inverser son regard de l'extérieur vers l'intérieur de son être.

## CONTENU DE L'ATELIER

Il existe plusieurs piliers possibles de l'attention :

- la respiration,
- le scan corporel,
- la marche méditative,
- le yoga.

Chacun de ces piliers sera proposé successivement au cours de l'atelier. Au terme de cet atelier, les participants seront invités à s'exprimer sur leur vécu de cette expérience de ressentis corporels, et de cette attention privilégiée.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Ressentir ce que cette pratique de recentrage de l'attention, sur sa respiration et ses ressentis corporels, peut avoir comme incidence sur la détente physique et psychique.