

# PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

## INTERVENANTE

### Catherine Fortin

- Docteur en Médecine.
- DIU Psychosomatique.
- DU Santé et migrations.
- Diplôme d'Acupuncture.
- Instructrice MBCT.
- Listée ACCESSMBCT, Mindful Directory.
- Formation MBCT Franco Britannique (Paris et Oxford).
- Formation Trauma Sensitive Mindfulness avec David Treleaven (USA).
- Membre de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM).

Mail : [catfortin@aol.com](mailto:catfortin@aol.com)

## OBJECTIFS

Cet atelier d'une heure a pour objectif de proposer des exercices courts de mindfulness. Au cours de ces exercices l'attention est invitée à se poser sur des ancrages sensoriels. Ce faisant l'esprit peut se reposer et l'humeur se modifier.

## CONTENU DE L'ATELIER

Nous sommes invités à faire des pauses de durée variable, en position assise ou en mouvement. Au cours de ces pauses notre attention est invitée à se centrer sur des points d'ancrage sensoriels ou sur la respiration. Ce recentrage permet un certain détachement émotionnel et mental. Chaque exercice est suivi d'un temps de partage de l'expérience.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

La pratique de ces exercices peut nous aider à mieux gérer les difficultés que nous rencontrons chaque jour, à faire de l'espace pour respirer, nous sentir mieux.