

JOURNEE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE A TI AN HOLL LE SAMEDI 17 JUIN

PRESENTATION ET MODALITES D'INSCRIPTION

Cette journée dédiée à la méditation de pleine conscience aura lieu dans les locaux de Ti an Holl.

Adresse : **7 place d'Auvelais à Plestin Les Grèves.**

L'intention de cette journée est de s'intéresser aux différentes formes de pratiques de la méditation de pleine conscience, que ce soit les pratiques formelles (assises, allongées, en mouvement) ou informelles (liées à la vie quotidienne).

L'intérêt est donc de découvrir ou d'approfondir sur une journée entière, en groupe, la méditation de pleine conscience et de voir ce qu'elle peut nous apporter individuellement et collectivement.

La journée est adaptée à des personnes qui n'ont jamais fait de méditation mais également à des personnes qui souhaitent développer ou soutenir une activité déjà régulière.

Toutes les pratiques proposées sont accessibles. Il n'y a aucune condition physique particulière requise.

Horaire et détail de la journée : 9h30-17h

- à partir de 9h30 : accueil des participants sur le lieu.
- 9h45 : présentation de la journée.
- 10h-12h30 : 1ère session de pratique.
- 12h30-14h : pause : temps de repas, de repos, marche....
- 14h-17h : 2ème session de pratique et bilan en groupe.

Des pauses seront ménagées tout au long de la journée. Des tisanes et thés seront à disposition.

Matériel à prévoir : tapis de sol (yoga ou autres), vêtements amples et confortables, plaids.
Matériel optionnel : coussins (de méditation ou autres).

Repas : le repas est pris en commun dans les locaux de Ti an holl (et si le temps le permet dans l'espace extérieur de Ti an holl). Chaque participant est invité à amener un plat pour le partager avec l'ensemble du groupe (de préférence un plat qui ne nécessite pas d'être réchauffé, et relativement léger, il est préférable d'éviter les viandes et charcuteries). Vous pourrez déposer vos plats dans la cuisine à votre arrivée.

Inscription et Règlement : l'inscription se fait avant le 12 juin par mail ou par téléphone.

Mail : kevin.cavalan@gmail.com ; Téléphone : **06.52.66.89.26.**

Le règlement s'effectue à votre arrivée. Le tarif pour la journée est de 35 euros (réglable par chèque ou en espèce).

Instructeur : Kévin Cavalan, praticien en méditation de pleine conscience auprès d'adultes, d'enfants, et d'adolescents et instructeur MBSR (programme de réduction du stress par la pleine conscience). Formation à l'ADM (Association du Développement de la Mindfulness). Ateliers et programme de méditation sur Morlaix et Plestin Les Grèves. Plus d'information sur le site : meditationmorlaix.org.