



La méditation de pleine conscience est une pratique laïque validée et largement utilisée par la médecine. Elle vise à combattre le stress, les ruminations, l'impulsivité, l'insomnie, les douleurs chroniques, améliore l'immunité et la concentration et procure un sentiment de calme et d'équilibre.

Si le cerveau est stimulé, nous avons la capacité de modifier sa structure et son activité ; De créer de nouveaux circuits neuronaux, d'en renforcer certains et d'en affaiblir d'autres. Cette souplesse est appelée neuroplasticité.

- **Découverte gratuite les lundis de 18h à 18h45. Découverte de la pratique puis présentation du cycle MBSR, du cycle Manger en conscience et des Retraites. (Sur confirmation de place disponible par message au 06 81 71 02 47)**
- **Soutien à la pratique les lundis de 19h à 20h pour ceux qui ont déjà suivi un programme de pleine conscience ou qui la pratique déjà. (Sur confirmation de place disponible par message au 06 81 71 02 47) 94 euros les 10 séances sans limite de temps pour les effectuer**

Journée de découverte ou de Pratique le 11 décembre, 9 janvier, 20 février puis tous les 20 de chaque mois. 54€ la journée.

Cycle MBSR, de réduction du stress par la pleine conscience.

Cycle Manger en conscience pour retrouver une relation plus sereine avec son alimentation et son corps.

Les cycles sont proposés en format de 8 semaines ou en format intensif sur 6 jours. 450€ le cycle.

N'hésitez pas à vous renseigner sur les dates, horaires et tarif

Isabelle prince ; instructrice de pleine conscience diplôme de l'ima et infirmière nutritionniste/ Domaine du pas de l'âne, Mios 33380 /meditation-mbsr-gironde .fr