

# MINDFULNESS - Liens utiles du site belge :

## Pleine-conscience

- Association pour le Développement de la Mindfulness  
Cette association, née en mai 2009, propose de regrouper les coordonnées des personnes animant des cycles hebdomadaires de Mindfulness en Belgique, en France et en Suisse. Je suis actuellement membre du Conseil d'Administration.
- Center For Mindfulness in Medicine, Health Care and Society  
Le "Center For Mindfulness" (CFM) créé par Jon Kabat-Zinn, Ph.D., est issu de la Clinique de Réduction du Stress fondée en 1979 au Centre Médical de l'Université du Massachusetts. Sous la direction de Saki Santorelli, le CFM propose le programme MBSR (Mind
- Association allemande de la MBSR  
Site de l'association allemande de la MBSR, très active, et organisant de multiples formations et retraites, notamment en collaboration avec le Center For Mindfulness.
- La MBCT au Royaume-Uni  
Site consacré à la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ou Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience – Zindel Segal (Université de Toronto), Mark Williams (Université d'Oxford) et John Teasdale (Université d'Oxford).
- Bangor au Pays de Galles  
Site du centre pour la recherche et la pratique de la Pleine Conscience au Pays de Galles, UK
- Arbor Seminare  
Structure invitant notamment les formateurs du CFM pour former des instructeurs MBSR. Nécessité de parler anglais... ou allemand.
- Pleine Conscience et Psychothérapie  
Site de l'Université de Louvain (Louvain-la-Neuve, Belgique) consacré à la Pleine Conscience (Mindfulness) en psychothérapie – Pierre Philippot
- Association Terre d'Eveil-Vipassana  
Association française organisant des retraites en français dans la branche du Theravada (dont est issue la MBSR). Vous pouvez vous faire membre pour recevoir leur newsletter.
- Gaïa House  
La "Gaïa House": centre de retraite de méditation situé en Angleterre
- Spirit Rock Center  
Enseignements issus de la tradition Vipassana (aussi appelée "la vision pénétrante"). Des journées et des retraites sont proposées, en langue anglaise. Ce centre se situe dans la région de San Francisco aux États-Unis.
- La Ferme Équestre de Louvain-la-Neuve, Belgique  
Nous organisons régulièrement, en collaboration avec la Ferme Equestre de Louvain-la-Neuve, Belgique, des week-ends découverte, de stages résidentiels et des cycles hebdomadaires "Cheval et Pleine Conscience"
- Émergences  
L'association s'inscrit dans une double démarche de développement personnel et de solidarité internationale, elle propose des activités d'échanges, de réflexion et de transformation personnelle qui permettent de financer des projets humanitaires.