

Prix : 130 € le stage

Hébergement possible : dans le hameau au gîte de Saint Estève, à côté du lieu du stage. Compter entre 15 et 20 € la nuit, contacter Marie-Thérèse Mandrille au 04 94 80 92 52

Chacun apporte de la nourriture pour les 3 repas qui seront partagés

Lieu : Chez Bernadette Mouton

Hameau de Saint-Estève - 83119 BRUE AURIAC

Renseignements - Inscriptions : Bernadette MOUTON 06 32 16 13 71

bernadette.mouton@wanadoo.fr - Envoyer 40 € d'arrhes à Bernadette Mouton, Hameau de Saint-Estève - 83119 BRUE AURIAC

Accès :

● **Depuis Aix en Provence, Marseille, Toulon,** rendez-vous à Saint Maximin la Sainte Baume et prenez la direction de Barjols, Seillons Source d'Argens.

Le repère pour trouver cette direction est le magasin Super U, situé sur la N 7, direction Aix en Pce, à la sortie de Saint Maximin. Passez 3 ronds-points en suivant toujours la direction de Barjols. Puis roulez tout droit pendant 8 km. Tournez à droite direction Bras (D 35). Roulez encore sur 850 m. Il y a un grand virage qui s'amorce sur la gauche. Juste en face de vous, deux piliers indiquent l'entrée du hameau («Gîtes du château de St Estève» sur le pilier gauche, «Domaine de St Estève» sur le pilier

droit). Entrez dans le hameau, faites environ 300 m et gardez-vous sur la petite place. Continuez à pied.

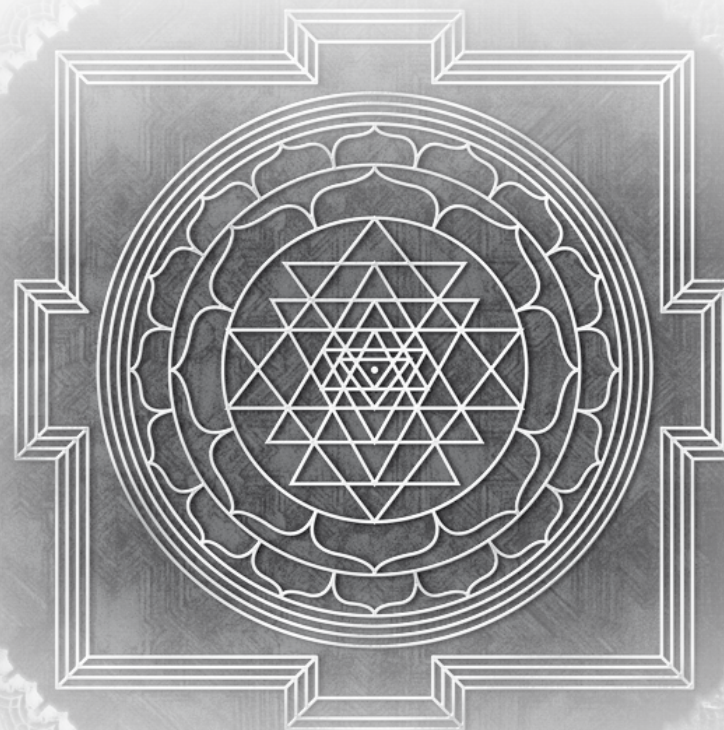
● **Depuis Varages ou Barjols,** allez jusqu'au village de Brue Auriac et traversez-le tout droit comme pour aller à Saint Maximin la Sainte Baume. Roulez environ 2,5 kms et prenez à gauche direction Bras (D 35). Roulez encore sur 850 m. Il y a un grand virage qui s'amorce sur la gauche. Juste en face de vous, deux piliers indiquent l'entrée du hameau («Gîtes du château de St Estève» sur le pilier gauche, «Domaine de St Estève» sur le pilier droit). Entrez dans le hameau, faites environ 300 m et gardez-vous sur la petite place. Continuez à pied.

A pied, prenez la petite ruelle qui longe une maison avec un crépi jaune et des volets rouge foncé, tournez à droite au bout de la ruelle (30 m), vous y êtes. C'est la maison qui a 4 petites fenêtres en bas et beaucoup de plantes devant.



Marc Scialom a enseigné la méditation de pleine conscience (mindfulness meditation) dans les années 1980 en Angleterre à Gaïa House, a co-animé avec Christopher Tittmuss. Il a étudié le yoga du Shivaïsme du Cachemire avec Jean Klein de 1976 à 1984, et poursuivi avec Laksman Joo instructeur de Lilian Silburn en 1979. Il a pratiqué la méditation de pleine conscience dans les années 80 avec Jack Kornfield et Thich Nhat Hanh. Il forme depuis 1991 des psychothérapeutes et des coachs à la psychothérapie intégrative en utilisant les approches de la PNL Humaniste, l'Analyse Systémique et l'Hypnose Ericksonienne.

PLEINE CONSCIENCE INTEGRATIVE (INTEGRATIVE MINDFULNESS)



Brue Auriac (83)

Avec Marc SCIALOM

**Du samedi 20 octobre 2012 à 9h30
au dimanche 21 octobre 2012 à 18h**

Synergie 
STAGES CHANT HARMONIQUE
MÉDITATION, QI QUONG

430, route de la Rappe
F 74380 LUCINGES
Tél : 04 50 43 33 44

Site internet : www.synergiepnl.com
E-mail : contact@synergiepnl.com

PLEINE CONSCIENCE INTEGRATIVE (INTEGRATIVE MINDFULNESS)



MEDITATION

Conquérir l'espace intérieur, stabiliser l'alignement du cerveau, des émotions, du mental avec le Soi.

Elle sera abordée, non pas comme une activité, mais comme un espace pour investiguer et laisser se révéler la nature de la Conscience, de la Présence.



L'approche intégrative est une invitation à l'épanouissement de la Pleine Conscience (Integrative Mindfulness) sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel.

La mise en relation et en synergie des différents plans de l'Etre et du Devenir en font sa spécificité.

La maturation de ce processus, accompagné par l'enseignant conduit à l'émergence du Groupe Thérapeute.

Ainsi nous apportons notre contribution à l'évolution de l'Intelligence Collective, à une spiritualité où le lieu de la sagesse et de l'amour réside dans le Cœur de tout être.



QI GONG et SOINS ENERGETIQUES :

Edifier le corps éthérique, cheval de foudre de la vie intérieure.

Dans une démarche de Pleine Conscience, la pratique du Qi Gong est une méditation en mouvement, un déploiement naturel des souffles internes dans le silence. Cette pratique préparera à celle des soins énergétiques avec les Sons Harmoniques.

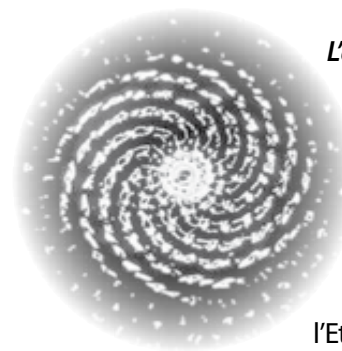


YOGA DU SHIVAIISME DU CACHEMIRE

Découvrir l'interdépendance de la Conscience et de l'Energie.

C'est une investigation sur la nature de l'Espace et de l'intégration du Principe Masculin et du Principe Féminin, Shiva et Shakti, du Témoin et de l'Energie.

La pratique des asanas dans la lenteur, devient ainsi une méditation : le corps, la matière physique, éthérique se révèlent dans leur véritable nature.



COMMUNICATION CONSCIENTE ou LE GROUPE THERAPEUTE

L'art de l'écoute, de la parole et l'acte justes :

L'écoute centrée : une attention qui nourrit et construit.

Relier tous les aspects de soi par une écoute vraie :

de la compréhension à l'intuition.

Lorsque la Pleine Conscience se pose sur la vie relationnelle,

l'Etre-ensemble, le Groupe devient un espace thérapeutique, le Présent réorganise et transforme le passé.