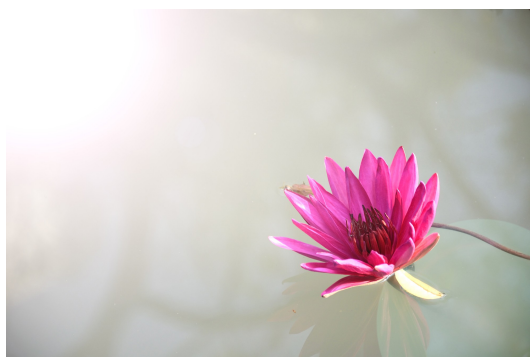


Apprendre à vous connaître  
et à vous faire confiance.

Identifier et entraîner vos ressources.

Développer votre "médecin intérieur"  
et vos capacités de résilience.

Surfer avec les difficultés  
et savourer pleinement la Vie.



**Méditation de Pleine Conscience  
(Jon Kabat-Zinn)**

**Mindful yoga**

**Sophrologie et Relaxation**

**Écoute Centrée sur la Personne ACP  
(Carl Rogers)**

**M**on chemin de vie et mes pratiques du yoga et de la méditation de pleine conscience initiées il y a quinze ans m'ont naturellement incitée à m'intéresser à l'Humain et à explorer plus avant la conscience et nos aptitudes en matière de résilience et d'auto-guérison.



Apprendre à se connaître et à se faire confiance, développer notre « médecin intérieur » et notre habileté à apprivoiser les difficultés sont des aides précieuses pour qui souhaite honorer la vie et traverser la tourmente.

Je me suis engagée dans la relation d'aide humaniste pour accompagner les personnes qui souhaitent savourer la vie et exister pleinement, en réconciliant le corps - le cœur - l'esprit.

Au plaisir de cheminer ensemble...

**Stéphanie Maulay**

Enseignante en méditation de pleine conscience et instructrice MBSR formée par l'équipe de Jon Kabat-Zinn au Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM) de la Faculté de Médecine du Massachusetts de Boston-USA, sophrologue diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes (ISR) et praticienne en écoute centrée sur la personne ACP selon l'approche du psychologue humaniste Carl Rogers. Co-fondatrice du centre de pleine conscience et de santé holistique Ô Cœur de l'être avec *Stéphanie Deperne*, professeure de yoga et yogathérapeute, et *Béatrice Ariaux*, praticienne en médecine chinoise et enseignante en qi gong.

*Membre affiliée CFM (USA), ADM, FEPS, SSP*



# Méditation Pleine Conscience Sophrologie - Relaxation

Saison 2017/2018

Cours collectifs  
Programme MBSR  
Ateliers & Journées  
Consultations

Stéphanie Maulay

06 21 01 37 46

[stephanie.maulay@ocoeurdeletre.fr](mailto:stephanie.maulay@ocoeurdeletre.fr)



CENTRE DE PLEINE CONSCIENCE  
& SANTÉ HOLISTIQUE

[www.ocoeurdeletre.fr](http://www.ocoeurdeletre.fr)

## Cours hebdomadaires

28 séances ou 10 séances

### Matinale Méditation

mardi 7h45-8h30/8h45 (avec petit déjeuner)

### Pauses midi Méditation

mardi 12h15-13h15 (assise privilégiée)

vendredi 12h30-13h30 (mindful yoga et assise)

### Sophrologie-Relaxation

mardi 10h15-11h15

### Éveil corporel\* et Méditation\*\*

lundi 18h30-19h45

\*éveil corporel : sophrologie, relaxation, mindful yoga, automassage, mouvements libres sur fond musical

\*\* Pleine conscience

## Programme MBSR de Jon Kabat-Zinn

Méditation pleine conscience, mindful yoga, exercices d'exploration, entraînement quotidien

Programme d'éducation au "prendre soin de soi" de renommée internationale pour vivre pleinement au présent et réguler certains troubles (stress, troubles anxieux et émotionnels, burn-out, dépression, douleurs...).

8 séances en 8 semaines et 1 journée de pratique (30h)

### Sessions mardi 19h30-22h/22h30

Automne : du 29/08 au 17/12 et du 21/11 au 23/01

Hiver : du mar 6/02 au lun 2/04

Printemps-été : du 3/04 au 5/06

### Sessions jeudi 13h30-16h/16h30

Automne : du 5/10 au 7/12

Hiver : du 25/01 au 29/03

Printemps : du 12/04 au 14/06

### Sessions samedi 10h-12h30/13h

Automne : du 7/10 au 9/12

Printemps : du 10/03 au 20/05

*Vous reporter au calendrier sur internet*

## Ateliers découverte

### Méditation Pleine Conscience et MBSR (3h)

Samedi 10h-13h : 23/09, 25/11, 16/12, 13/01, 10/02, 9/06

Mardi 19h30-22h30 : 24/10, 7/11, 30/01, mer 7/03

### Journée Initiation à la Pleine conscience

dimanche 11/03 de 9h30 à 17h30 au centre La Bertais

## Soirée-ateliers Pleine conscience

13 soirées le lundi 20h-22h par abonnement (privilégié) ou à la carte, ouvertes à tous :

### L'ancrage corporel (4 séances)

25/09 : s'ancrer, immobile et en mouvement

16/10 : incarner le corps physique, subtile, énergétique avec le Qi gong et l'invitée **Béatrice Ariaux**

6/11 : habiter le souffle avec le Yoga Pranayama et l'invitée **Anne-Maëlle Dorel**

27/11 : vivre sa voix avec la Sophro-voix et l'invitée **Hélène Gourdeau-Ardit**

### L'ouverture du cœur (5 séances)

18/12 : la bienveillance

15/01 : la compassion

12/02 : la joie

12/03 : l'équanimité

26/03 : l'écoute centrée sur la personne avec l'approche ACP de Carl Rogers et l'invité.

### L'entraînement de l'esprit (4 séances)

les 16/04, 14/05, 28/05, 11/06 autour des thèmes :

- clarifier notre vision
- modifier notre relation aux pensées
- apprivoiser l'humeur
- nous ouvrir à plus d'intuition et de sagesse

4 soirées lundi 20h-22h à la carte ouvertes à tous :

### Naissance et Parentalité (2 séances)

4/12 : la naissance en pleine conscience

18/06 : la parentalité en pleine conscience

animés par **Lucie Cavey**, formée par Nancy Bardacke

### Libérer sa créativité avec l'écriture (2 séances)

les 29/01 et 9/04 avec l'invité **Patrick Pérez**

Possibilités de thèmes/dates supplémentaires sur internet

## Matinée-ateliers à thème

(calendrier internet)

**Savoir se relaxer et bien récupérer** avec la

sophrologie et la relaxation samedi de 10h à 13h

**Soutenir sa pratique de la Pleine conscience**

samedi de 10h à 13h

## Stage Lycéens et Étudiants

**Apprivoiser le stress et les émotions en période sensible.**

Méditation de pleine conscience, mindful yoga, sophro-relaxation, explorations et entraînement quotidiens.

stage vacances de 3 séances de 3h : lundi 5/03,

mercredi 7/03 et vendredi 9/03 de 10h à 13h.

## Journées-retraite Pleine conscience

**Journées en silence au centre La Bertais**

de 9h30 à 17h30 à Vieux-Vy-sur-Couesnon (à 30 min de Rennes, co-voiturages).

Une journée par programme MBSR ouverte aux initiés en fonction des places disponibles.

automne : dimanche 8/10, jeudi 23/11, dimanche 26/11

hiver : dimanche 14/01, dimanche 25/03, jeudi 15/03

printemps : dimanche 22/04, samedi 19/05, dimanche 3/06

**Journée semi-silencieuse ouvertes à tous au centre La Bertais**

dimanche 11/03 de 9h30 à 17h30 à Vieux-Vy-sur-Couesnon (à 30 min de Rennes, co-voiturages).

Journée d'initiation à la Pleine conscience pour les débutants, journée auto-gérée en silence et/ou guidée pour les initiés.

## Accueil-Conseil Santé

Gratuit et sans rendez-vous\*

mardi de 9h à 10h et de 11h30 à 12h15

au centre Ô Cœur de l'être 17 passage des Carmélites (place Hoche) à Rennes

\* bien vérifier sur internet le planning hebdo avant votre visite

## Consultations sur rendez-vous

Méditation de Pleine conscience, Sophrologie, Relaxation, Écoute centrée sur la personne ACP\*\*

• Rennes centre : centre Ô Cœur de l'être 17 passage des Carmélites (place Hoche)

• Rennes sud : cabinet 4 rue Eugène Quessot

\*\* Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers