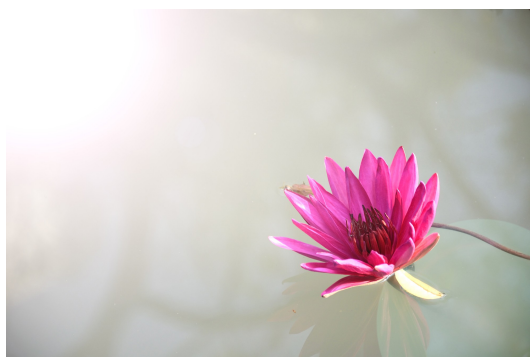


Apprendre à vous connaître
et à vous faire confiance.

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)**

Mon 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



CENTRE DE PLEINE CONSCIENCE
& SANTÉ HOLISTIQUE

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 jour vde 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 8/02 au sam 14/04

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 : 13/01, 10/02, 16/06

Soirées semaine 19h30-22h30 : 30/01, 7/03, 2/05, 12/06

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 selon l'approche ACP de Carl Rogers avec l'invitée Agnès Roy

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

Collégiens - Lycéens et Étudiants

Programme YOUNG & MINDFUL (stage ou cycle)

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

Stage hiver Lycéens-Étudiants 3 séances de 3h :

lundi 5/03, mercredi 7/03 et vendredi 9/03 de 10h à 13h.

Journées-retraite à la campagne

au centre La Bertais à 25 min de Rennes (covoiturages)

Journées-retraite silencieuse initiés

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

automne : dim 8/10, jeu 23/11, dim 26/11

hiver : dim 14/01, dim 25/03, jeu 29/03

printemps : dim 22/04, sam 9/05, dim /06

Journée Méditation dimanche 11/03 pour tous

journée d'initiation à la méditation de pleine conscience pour les débutants,

journée auto-gérée en silence et/ou guidée pour les initiés

Journée Méditation & Relaxation samedi 21/04

de 9h30 à 17h30, ouverte à tous.

Week-end initiés : combinaison journée Méditation & Relaxation samedi 21/04 et journée-retraite 22/04 avec nuitée à la Bertais

de 9h15 le 1er jour à 17h30 le 2ème jour

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**

Adultes, Enfants, Adolescents

• 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