



Stéphanie MAULAY

# ACCOMPAGNEMENTS

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

SOPHROLOGIE & RELAXATION

THÉRAPIES TRANSPERSONNELLES



SAISON 18  
19

# PRATIQUES EN GROUPE

## Programme MBSR de Jon Kabat-Zinn

Programme de renommée internationale d'éducation à la santé et de prévention santé.

Un programme d'«éducation au prendre soin de soi» **validé scientifiquement** pour vivre pleinement au présent, savourer la vie, apprivoiser les difficultés et certains troubles (*stress, troubles anxieux et émotionnels, burn-out, dépression, douleurs...*), améliorer sa relation à soi et aux autres, gagner en liberté, en stabilité, en sagesse. Méditation de pleine conscience, mindful yoga, intelligence émotionnelle, exercices d'exploration en situation, entraînement quotidien.

**8 séances 2h30/3h et 1 journée (30h) sur 9 semaines, 8 sessions par an.**

- **Sessions mardi 19h30 / 22h-22h30**  
**Automne** du 28/08 au 16/10  
**Automne / Hiver** du 13/11 au 15/01  
**Printemps** du 19/03 au 21/05
- **Sessions jeudi 13h30 / 16h-16h30**  
**Automne** du 30/08 au 18/10  
**Automne / Hiver** du 08/11 au 17/01  
**Printemps** du 21/03 au 23/05
- **Sessions samedi 10h / 12h30-13h**  
**Automne / Hiver** du 10/11 au 19/01  
**Printemps** du 23/03 au 25/05

Descriptif du programme, calendrier et modalités d'inscription détaillés sur internet. Atelier "Découverte Pleine conscience et MBSR" préalable à l'inscription (*voir ci-contre*).

## Journées-retraite à la campagne

Au centre La Bertais près de Rennes (*co-voiturages*)

Dans un lieu de retraite propice à la contemplation et au ressourcement, s'établir dans une présence silencieuse par la pratique formelle et informelle de la pleine conscience. Une journée-retraite par programme MBSR, ouverte aux initiés dans la limite des places disponibles (*pré-inscription recommandée*). Week-ends réservés aux initiés avec hébergement sur place.

- **Journées-retraites (9h15 / 17h30)**
- **Week-ends résidentiels (2 jours consécutifs)**  
**Automne** Samedi 06/10 et/ou Dimanche 07/10  
**Hiver** Jeudi 20/12, Dimanche 06/01  
**Printemps** Samedi 11/05 et/ou Dimanche 12/05

Possibilité de dates supplémentaires publiées dans le calendrier internet.

## Cours hebdomadaires

Abonnement annuel 30 cours / Carte 10 cours

### / Éveil corporel & Méditation

Éveil corporel en première partie pour méditer dans un corps incarné et relâché (*mindful yoga, relaxation dynamique, automassages, mouvements libres sur fond musical*). Méditation de pleine conscience en deuxième partie, pratique assise axée sur les thèmes "l'ancrage corporel", "l'ouverture du cœur" et "la clarté d'esprit".

- **Éveil corporel et méditation**  
**Lundi** 18h30 / 19h30, **Vendredi** 12h30 / 13h30

### / Sophrologie & Relaxation

Des pratiques douces mobilisant vos ressources intérieures les plus aidantes pour vous recentrer, libérer les tensions, retrouver une belle énergie et vivre pleinement l'instant présent.

- **Sophro-Relaxation** **Mardi** 10h30 / 11h30
- **Relaxation dynamique** **Mardi** 12h15 / 13h15

## Ateliers

### / Découverte Pleine Conscience et MBSR (3h)

Pratiquer la méditation de pleine conscience dans l'immobilité et le mouvement, en savoir plus sur les bienfaits de la Pleine conscience et sur les modalités du programme MBSR (*atelier préalable à l'inscription MBSR*).

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| <b>Lundi</b> 27/08 à 19h30 | <b>Samedi</b> 01/09 à 10h  |
| <b>Samedi</b> 22/09 à 10h  | <b>Lundi</b> 08/10 à 19h45 |
| <b>Mardi</b> 06/11 à 19h30 | <b>Lundi</b> 03/12 à 19h45 |
| <b>Mardi</b> 22/01 à 19h30 | <b>Samedi</b> 26/01 à 10h  |
| <b>Mardi</b> 05/02 à 19h30 | <b>Mardi</b> 05/03 à 19h30 |
| <b>Mardi</b> 28/05 à 19h30 | <b>Mardi</b> 18/06 à 19h30 |

Journées d'initiation à la Pleine Conscience proposées, voir site internet.

### / Méditation & Écriture (2h30)

À l'issue d'une courte méditation, s'adonner au plaisir simple d'écrire, de laisser courir les mots sur le papier. Atelier trimestriel **co-animé par Stéphanie MAULAY et Patrick PÉREZ**.

- **Vendredi** 20h / 22h30, les 23/11, 18/01 et 26/04 (*possibilité d'inscription à un seul atelier*).

## Programme Young & Mindful

Lycéens et étudiants / Vacances scolaires.

Aider les jeunes à mieux se connaître et à mobiliser leurs ressources les plus aidantes pour savourer la vie et mieux faire face aux situations difficiles. Avec le Yoga, la Méditation de pleine conscience, la Sophrologie-Relaxation, l'Intelligence émotionnelle.

- **Stage 3 séances de 2h30** 16h / 18h30  
**Lundi** 08/04, **Mercredi** 10/04, **Vendredi** 12/04

## Le LAB

### "Être humain, conscient et libre"

Abonnement annuel incluant 20 ateliers, abonnement par thématique, ateliers à la carte.

Des ateliers pour explorer la conscience et le vivant, les automatismes et fonctionnements qui nous étreignent, et les habiletés que nous pouvons entraîner pour vivre plus librement jour après jour. Ces rencontres privilégient l'expérientiel et alternent pratiques, éclairages théoriques et partages sur l'expérience vécue. Une programmation originale initiée par Stéphanie MAULAY avec de nombreux invités.

- **Ateliers** de 2h, 2h30 ou 3h tous les quinze jours.

### L'ANCRAGE CORPOREL : incarner notre expérience THÉMATIQUE 1 (4 ateliers)

- **Lundi 17/09** 20h / 22h30 / Stéphanie MAULAY  
Le centre du ventre : cultiver une attention incarnée et respirer la vie.
- **Lundi 01/10** 20h / 22h30  
S'enraciner dans son corps et sa voix.  
Carte blanche invitée **Véronique THOMAS**, professeure de voix Roy Hart Theatre et chanteuse.
- **Lundi 15/10** 20h / 22h30  
Méditation sur les 18 Âdhâras, du corps fonctionnel au corps vibratoire.  
Carte blanche invité **Rodolphe MILLIAT**, fondateur du centre de formation Cefyto Bretagne.
- **Lundi 26/11** 20h / 22h30  
Méditation taoïste-L'influence du monde externe sur nos organes.  
Carte blanche invité **Philippe NICOLAS**, praticien en médecine traditionnelle chinoise, directeur fondateur de l'institut ENB.

### L'OUVERTURE DU CŒUR : chérir la vie THÉMATIQUE 2 (4 ateliers)

- **Lundi 12/11** 20h / 22h / Stéphanie MAULAY  
La bienveillance : bien veiller sur nos expériences.
- **Lundi 10/12** 20h / 22h / Stéphanie MAULAY  
La compassion et l'auto-compassion : la douceur au quotidien.
- **Lundi 07/01** 20h / 22h / Stéphanie MAULAY  
La joie : cultiver l'appréciation.
- **Lundi 21/01** 20h / 22h / Stéphanie MAULAY  
Le cœur spacieux ou l'équanimité : embrasser la vie quoi qu'il arrive.

### L'ÉCOUTE ET LA COMMUNICATION BIENVEILLANTES : améliorer nos relations / THÉMATIQUE 3 (3 ateliers)

- **Lundi 04/02** 20h / 22h30  
Tai chi chuan et relation à l'autre.  
Carte blanche invité **Philippe JOUAN**, enseignant de tai chi chuan.
- **Lundi 04/03** 20h / 22h30  
Pour une communication vraie et bienveillante (*CNV, méthode Espere*).  
Carte blanche invitée **Bérandère BAGLIN**, conférencière et formatrice en communication relationnelle.
- **Lundi 18/03** 20h / 22h30 / Stéphanie MAULAY  
La méditation interpersonnelle ou "dialogue conscient".



### LA CLARTÉ D'ESPRIT : pacifier notre relation aux pensées / THÉMATIQUE 4 (3 ateliers)

- **Lundi 01/04** 20h / 22h30 / Stéphanie MAULAY  
Entraîner une attention éveillée.
- **Lundi 29/04** 20h / 22h30 / Stéphanie MAULAY  
Nous familiariser avec nos schémas mentaux limitants.
- **Lundi 13/05** 20h / 22h30  
Comment faire de nos émotions quotidiennes un point d'appui d'évolution intérieure ? Introduction à l'Adhyâtma Yoga de Swâmi Prajnanpad et d'Arnaud Desjardins. Carte blanche invité **Yann LE BOUCHER**, professeur de yoga, docteur en philosophie indienne, spécialiste du Vedanta.

### LE CHEMINEMENT DE L'ÂME : nous ouvrir à l'invisible THÉMATIQUE 5 (5 ou 9 ateliers)

- **Samedi 22/09, 03/11, 26/01, 30/03, 25/05** 16h / 19h  
À l'écoute de notre intuition pour une expérience intime de notre âme.  
Carte blanche invitées **Betty TUTRICE et Virginie SIMARD**, psycho-énergéticiennes intuitives.
- **Dimanche 13/01** 15h30 / 18h30  
L'hypnose spirituelle : un accès à l'au-delà, une voie de transformation au présent. Carte blanche invité **Daniel BERGER**, hypnothérapeute et formateur à l'institut IHS Montréal.
- **Lundi 27/05** 20h / 22h30  
Chamanisme : rencontre avec un animal de pouvoir.  
Carte blanche invitées **Betty TUTRICE et Virginie SIMARD**, psycho-énergéticiennes intuitives.
- **Lundi 17/06** 20h / 22h30  
Le chant des mantras, pratique et usages dans la tradition hindoue.  
Carte blanche invité **Rodolphe MILLIAT**, fondateur du centre de formation Cefyto Bretagne.
- **Lundi 24/06** 20h / 22h30  
L'analyse de rêve et l'imagination active dans la psychanalyse symbolique jungienne. Carte blanche invitées **Betty TUTRICE et Virginie SIMARD**, psycho-énergéticiennes intuitives et analystes symboliques.

### LIBÉRER NOTRE CRÉATIVITÉ : pleine conscience et écriture / THÉMATIQUE 6 (3 ateliers)

- **Vendredi 23/11, 18/01, 26/04** 20h / 22h30  
Laisser courir les mots sur le papier. Carte blanche invité **Patrick PÉREZ** pour l'atelier d'écriture, co-animation avec **Stéphanie MAULAY**.



## Méditation de Pleine conscience

approches laïques de Jon KABAT-ZINN et Martin AYLWARD.

Un entraînement, par la méditation et dans la vie de tous les jours, à poser une attention «ouverte, attentionnée et non jugeante» sur l'expérience immédiate (*sensation corporelle, émotion, pensée, perception sensorielle, tendance réactive*), qu'elle soit agréable, désagréable ou neutre.

## Mindful yoga

Des étirements doux et lents de hatha yoga pratiqués debout et au sol, en pleine conscience des sensations, du souffle, de l'effort physique approprié.



## Sophrologie & Relaxation

approches CAYCEDO, JACOBSON, SCHULTZ, VITTOZ, ALEXANDER.

Des exercices d'écoute et de mobilisation du corps (*tension-relâchement musculaire, eutonie*), de respiration dirigée, d'enracinement, d'éveil sensoriel, de concentration et de visualisation positive, d'autohypnose.

## Écoute centrée sur la personne

approche de Carl ROGERS (ACP).

Une écoute qui respecte certaines attitudes essentielles à la croissance de l'être et à la relation humaine : l'authenticité ou congruence, le regard positif inconditionnel et la compréhension empathique.

## Hypnose spirituelle (de régression)

approche transpersonnelle de Michael NEWTON et Brian WEISS.

Une hypnose non directive développée outre-atlantique par des psychiatres et hypnothérapeutes, fondée sur les protocoles de régression dans les vies antérieures et l'entre-deux-vies. Un dialogue avec l'inconscient (*mémoires, métaphores, inconscient collectif*) qui permet à la personne sous hypnose de récolter elle-même et en conscience les informations utiles pour se libérer de certains sentiments ou blocages et/ou pour faciliter son évolution personnelle et spirituelle.

Découvrez ces pratiques, leurs bienfaits, leurs indications sur : [www.ocoeurdeletre.fr](http://www.ocoeurdeletre.fr)

- 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



Mon chemin de vie, mes voyages, mes pratiques personnelles de yoga et de méditation initiées il y a une quinzaine d'années m'ont naturellement incitée à explorer la Conscience, nos capacités de résilience et de guérison, les approches humanistes et transpersonnelles.

**J'accompagne toute personne en quête de mieux-être et désireuse de rencontrer sa nature**

**profonde, en honorant l'Être dans ses différentes dimensions** physique, émotionnelle, psychique et spirituelle.

Pour me former et explorer, je collabore avec des instituts internationaux renommés qui œuvrent étroitement avec la médecine conventionnelle, la recherche en neurosciences et les cultures traditionnelles **pour une médecine éthique et intégrative.**

Au plaisir de cheminer ensemble.

### Stéphanie MAULAY

- Enseignante en Méditation de pleine conscience et Instructrice MBSR affiliée à l'ADM\*, formée aux USA 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.
- Sophrologue diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes (ISR).
- Praticienne en Écoute centrée sur la personne ACP selon l'approche du psychologue humaniste Carl Rogers formée par Soizick Roulinat (Emap).
- Praticienne en Hypnose spirituelle de régression formée par Jean-Charles Chabot à l'Institut International d'Hypnose Spirituelle de Montréal (IIHS).

Stéphanie MAULAY

06 21 01 37 46

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

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

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



Stéphanie MAULAY

## ACCOMPAGNEMENTS

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

SOPHROLOGIE & RELAXATION

THÉRAPIES TRANSPERSONNELLES



SAISON  
18  
19

## CONSULTATIONS

### ● Consultations sur rendez-vous

Adultes / Adolescents / Enfants

Vos motivations personnelles, le degré d'urgence ou certaines contraintes du quotidien peuvent **vous orienter vers un accompagnement individuel.**



### Prendre le temps d'une première rencontre

- Faire connaissance et explorer ensemble votre réalité présente, vos attentes, vos motivations...
- Prendre un temps pour vous, vous poser et clarifier vos besoins.
- Éclairer l'opportunité d'un cheminement en ma compagnie et **les approches holistiques les plus soutenantes pour vous** dans cette période de votre vie.
- Convenir du cadre le plus approprié : séances individuelles ou/et collectives, durée et coût de l'accompagnement envisagés, possibilités de prise en charge partielle par votre mutuelle de santé, votre employeur, une aide sociale.

À l'issue de ce premier rendez-vous, vous aurez les éléments essentiels pour **prendre une décision de soin en conscience et à votre rythme.**

### ● Programme DUO

Pratique en groupe+ suivi individualisé

Avec le Pass Santé remis pour un abonnement annuel (*cours hebdo, Lab*) ou un programme MBSR, vous bénéficiez de tarifs préférentiels sur 3 ou 5 consultations.

### ● Permanence conseil santé

Gratuit et sans rendez-vous

- **Mardi** 11h30 / 12h15
- **Vendredi** 12h / 12h30