



Stéphanie MAULAY

# ACCOMPAGNEMENTS

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

SOPHROLOGIE & RELAXATION

THÉRAPIES TRANSPERSONNELLES



SAISON **19**  
**20**

# 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.

**Programme de 30h sur 9 semaines, 8 séances de 2h30/3h (Rennes) et 1 journée-retraite de 8h (centre La Bertais)**

- **Session Automne du 10/09 au 12/11**  
Mardi de 19h à 21h30/22h  
10, 17 et 24/09 - 1, 8 et 15/10 - 5 et 12/11  
Journée-retraite le samedi 19/10 de 9h15 à 17h30
- **Session Automne-Hiver du 16/11 au 18/01**  
Samedi de 10h à 12h30/13h  
16, 23 et 30/11 - 7, 14 et 21/12 - 11 et 18/01  
Journée-retraite le dimanche 5/01 de 9h15 à 17h30
- **Session Hiver du 9/01 au 12/03**  
Jeudi de 13h30 à 16h/16h30  
9, 16, 23 et 30/01 - 6 et 13/02 - 5, 12/03  
Journée-retraite le dimanche 1/03 de 9h15 à 17h30
- **Session Printemps du 3/03 au 05/05**  
Mardi de 19h à 21h30/22h  
3, 10, 17, 24 et 31/03 - 7 et 28/04 - 5/05  
Journée-retraite le dimanche 26/04 de 9h15 à 17h30

## Découverte Pleine conscience et MBSR

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*).

**Mardi de 19h à 22h** 3/09, 3/12, 21/01, 2/06 et 30/06  
**Samedi de 10h à 13h** 12/10, 9/11 et 28/03

## Cours hebdomadaires

Abonnement annuel 30 cours / Carte 10 cours

### / Éveil corporel et Méditation

1<sup>ère</sup> partie en mouvement avec différentes techniques pour stimuler et relâcher le corps (*mindful yoga, sophrologie, relaxation, auto-massage ou mouvements libres sur fond musical*). 2<sup>ème</sup> partie plus longue consacrée à l'assise et à la méditation de pleine conscience pour s'établir dans une présence incarnée, attentionnée et éveillée.

**Lundi** 18h30 (1h10) **Vendredi** 12h30 (1h)

### / Sophrologie et 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.

**Mardi** 10h30 (1h10)

## Cycle méditation du 19/11 au 11/02 "Êtreindre la vie jour après jour"

Cycle de pleine conscience basé sur l'enseignement de Martin Aylward pour explorer quatre qualités du cœur universelles (*bienveillance, compassion, joie, équanimité*) et faire l'expérience jour après jour d'un cœur plus ouvert et libéré. Chaque atelier alterne des temps de sensibilisation théorique, de pratique et de partage.

- **4 ateliers mensuels de 2h Mardi de 19h à 21h**  
les 19/11, 10/12, 14/01 et 10/02

## Retraite Pleine conscience au centre La Bertais (à 30 min de Rennes, co-voiturages)

Dans un cadre propice au ressourcement et à la contemplation, nous prenons le temps de nous établir dans une pleine présence silencieuse, incarnée, attentionnée et éveillée (*dans l'immobilité et le mouvement, la pratique formelle et nos temps libres*).

Descriptifs des retraites détaillés sur [www.ocoeurdeletr.fr](http://www.ocoeurdeletr.fr)

### / Retraite résidentielle 15\* au 17 mai "Êtreindre la vie telle qu'elle se donne"

**Vendredi** à partir de 18h

### / Retraites à la journée

Journées incluses dans le programme MBSR et ouvertes aux initiés dans la limite des places disponibles (*pré-inscription recommandée*).

**Samedi** 19/10, **Dimanche** 5/01, 1/03 et 26/04 **de 9h15 à 17h30**

## Programme Lycéens & Étudiants

**Mieux se connaître, apprivoiser le stress et les émotions** avec la méditation, la sophrologie, la relaxation et le yoga. Programme proposé en individuel en cabinet (*6 séances de 1h*) ou en groupe constitué au centre Ô Cœur de l'être ou en établissement (*3 séances de 2h30*).

## Ateliers du LAB "Être humain, conscient et libre"

Abonnements intégral 16 ateliers ou thématique  
4 ateliers, Ateliers à la carte.

Une programmation originale renouvelée chaque année avec **Stéphanie MAULAY et des invités**. 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.

Descriptifs détaillés des ateliers sur [www.ocoeurdeletr.fr](http://www.ocoeurdeletr.fr).

- **Ateliers de 2h30 un lundi sur trois environ de 20h à 22h30 (sauf 1/02)**

### THÉMATIQUE "L'ANCRAGE CORPOREL"

éprouver, ressentir, respirer, nous enraciner, vibrer, bouger, nous relaxer, incarner notre expérience...

- **Lundi 30/09** S'établir dans sa demeure avec S. Maulay
- **Lundi 14/10** Laissons-nous respirer avec S. Maulay
- **Lundi 4/11** Intégrer la relaxation dans son quotidien avec S. Maulay
- **Lundi 6/01** Quand je monte le son ! avec S. Maulay

### THÉMATIQUE "LES RESSOURCES DU CŒUR"

ressentir, accueillir, écouter, vibrer, embrasser, êtreindre, chérir, nous émouvoir, prendre soin, aimer, accompagner, remercier, nous émerveiller, nous réjouir...

- **Lundi 25/11** Êtreindre nos émotions difficiles : l'auto-compassion au quotidien avec S. Maulay
- **Lundi 16/12** Bols chantants : conscience, bienveillance et résonances avec Karla Gouyou-Beauchamps et Christian Guérin
- **Lundi 27/01** Écouter et communiquer en pleine conscience avec S. Maulay
- **Lundi 24/02** Les ressources de l'enfant intérieur : (vac. scolaires) guérir les blessures du passé et recontacter sa joie de vivre avec S. Maulay



### THÉMATIQUE "L'ESPRIT CLAIR"

éclairer les flux mental et émotionnel, nous familiariser avec nos mécanismes mentaux et modes réactionnels, nous libérer des pensées limitantes, relativiser...

- **Lundi 9/03** Se reposer dans la conscience témoin avec S. Maulay
- **Lundi 6/04** Se libérer du personnage critique intérieur avec S. Maulay
- **Lundi 11/05** Humeur et pensées : les actions utiles pour apprivoiser notre humeur avec S. Maulay
- **Lundi 8/06** À la lumière des Upanishads : mieux discerner la loi de la différence dans nos vies pour neutraliser les mentalisations inutiles avec Yann Le Boucher

### THÉMATIQUE "LE LANGAGE DE L'ÂME"

contacter notre dimension spirituelle, nous ouvrir à l'invisible et au sacré, aimer, célébrer, remercier, créer, nous déployer...

- **Lundi 3/02** L'hypnose spirituelle de régression : une voie de transformation au présent avec S. Maulay
- **Lundi 23/03** Initiation au voyage chamanique avec S. Maulay
- **Lundi 27/04** Les couleurs de l'Aura avec Virginie Simard et Betty Tutrice
- **Lundi 25/05** Cérémonies chamaniques : le sacré au cœur du quotidien avec S. Maulay

### THÉMATIQUE "L'INSTANT CRÉATEUR" (hors abonnement)

nous établir dans une présence vivante et créatrice...

- **Samedi 1/02 de 16h à 19h**  
Méditation et peinture à l'encre avec Delphine Géliot

Descriptifs, tarifs et inscriptions  
en ligne sur [www.ocoeurdeletr.fr](http://www.ocoeurdeletr.fr)

# Individuel

## 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.**



## Sophrologue, enseignante en méditation, thérapeute transpersonnelle.



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 avec des 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. Suit depuis 7 ans l'enseignement laïc de Martin Aylward (*retraites et mindful-mentoring individuel*).
- 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).
- Praticienne en Chamanisme & Soins chamaniques, formée aux USA à la Foundation of Shamanic Studies de Michael Harner (FSS) par Susan Mokolke, Nan Moss (*cursus 3 ans*) et en France par Laurent Huguelit et Alexandra Viverge.

06 21 01 37 46

stephanie.maulay@ocoeurdeletre.fr

www.stephaniemaulay.fr

www.ocoeurdeletre.fr

17 passage des Carmélites,  
place Hoche à Rennes



Stéphanie MAULAY

## ACCOMPAGNEMENTS

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

SOPHROLOGIE & RELAXATION

THÉRAPIES TRANSPERSONNELLES



SAISON  
19  
20

## Méditation de Pleine conscience

approches laïques Jon KABAT-ZINN, 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.

## Sophrologie, Relaxation, Yoga

approches CAYCEDO, JACOBSON, SCHULTZ, ALEXANDER...

Des exercices d'écoute et de mobilisation du corps en douceur (*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 humaniste 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.

## Approches transpersonnelles

- **Hypnose spirituelle de régression** (approches laïques Michael NEWTON, Brian WEISS)
- **Soins chamaniques et énergétiques** (approches laïques Michael HARNER, Sandra INGERMAN)

Des approches relevant de la médecine «intégrative» bien établies outre-atlantique, qui intègrent la dimension spirituelle (*transcendante, essentielle*) de l'être humain dans le processus thérapeutique et qui s'appuient sur des états non-ordinaires de conscience pour accéder à une dimension plus vaste de la réalité, de nos mémoires, de nos ressources disponibles.

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

# Sophrologue, enseignante en méditation, thérapeute transpersonnelle.



Mon chemin de vie, mes voyages, mes pratiques personnelles de yoga et de méditation initiées il y a une quinzaine d'année m'ont naturellement incitée à explorer la Conscience, nos capacités de résilience et de guérison avec des 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 Massachusets de Boston. Suit depuis 7 ans l'enseignement laïc de Martin Aylward (*retraites et mindful-mentoring individuel*).
- 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 (*Efmap*).
- Praticienne en Hypnose spirituelle de régression formée par Jean-Charles Chabot à l'Institut International d'Hypnose Spirituelle de Montréal (IIHS).
- Praticienne en Chamanisme & Soins chamaniques, formée aux USA à la Foundation of Shamanic Studies de Michael Harner (FSS) par Susan Mokolke, Nan Moss (*cursus 3 ans*) et en France par Laurent Huguelit et Alexandra Viverge.

06 21 01 37 46

stephanie.maulay@ocoeurdeletre.fr

www.stephaniemaulay.fr

www.ocoeurdeletre.fr

17 passage des Carmélites,  
place Hoche à Rennes

