**« Journée en Pleine Conscience »**

**Journée intensive de pratiques formelles et informelles**avec Aurélie Gillon

**Samedi 9 mars 2019, 10H - 17H**Route de la Pyramide, Paris 12è.

*Qu’est-ce que vivre en pleine conscience ?*

*« C’est prendre le temps de s’arrêter de faire, pour être. Nous vivons dans un monde où nous sommes sans cesse en train de courir, et de faire : notre travail, nos courses, les devoirs avec nos enfants, le ménage, le rangement, écrire nos mails… Un monde dans lequel nous sommes l’objet d’une très grande pression. Si nous ne prenons pas garde à nous créer des espaces protégés, privilégiés, nous allons nous transformer en machines à faire. La vie en pleine conscience, c’est tout simplement ces moments où l’on s’arrête. Où l’on prend le temps de respirer et de s’apercevoir que l’on est en vie, dans un monde passionnant. Bien sûr qu’il est important d’agir. Mais sans oublier le pourquoi. L’idée de la pleine conscience, c’est tout simplement de se rendre plus présent à sa propre vie. », Christophe André.*

Et cela s’apprend ou se ré-apprend.

Cet apprentissage de la pleine conscience a été magnifiquement intégré dans un protocole scientifique par le Professeur Jon Kabat-Zinn, de l’université de médecine du Massachussetts. Le journal Time parle d’une « révolution » à propos de ce programme aujourd’hui enseigné dans plus de 2000 hôpitaux dans le monde ainsi que dans de nombreuses entreprises, écoles et autres institutions. Les bénéfices sont innombrables et prouvés scientifiquement : prévention et réduction du stress, de la douleur, des maladies chroniques, de la dépression, des troubles alimentaires et du sommeil, amélioration du système immunitaire, cardio vasculaire, de la qualité de vie, effets sur le vieillissement...

Cette journée est une journée intensive intégrée aux programmes en 8 semaines (MBSR, MBCT), et qui peut être suivie en dehors de ces programmes, pour renforcer sa pratique ou pour découvrir la pleine conscience avec une immersion.

Elle comprend de nombreuses méditations, des exercices physiques, des apports théoriques, et des Questions/Réponses sur la pleine conscience. Une grande partie de la journée se déroule en silence.

**Aurélie GILLON**

Après un double cursus à HEC et à l'ENS Ulm en parallèle, Aurélie Gillon travaille 3 ans comme chef de projet d’une start-up de cosmétiques naturels, et, passionnée par l’humain, reprend des études de psychologie : elle accompagne des individus et des groupes depuis 2014.

Elle s'occupe particulièrement de l'épanouissement au travail, aussi bien avec du coaching que des approches de prévention du stress et du burn-out.  
Pratiquant la méditation depuis 15 ans, elle est enseignante de Pleine Conscience (formée à la MBCT par Z. Segal et L. Bizzini, fondateurs du programme).

Aurélie intervient principalement en entreprise comme coach et consultante, animant des séminaires de développement professionnel, cohésion d'équipe, leadership et mindfulness, tout en ayant une activité de psychologue clinicienne à l'hôpital et en cabinet.

INSCRIPTION

Envoyer un mail pour s’inscrire : aurelie.gillon@standupforyourdreams.com  
en joignant une photo d’identité, et les renseignements ci-dessous.

Tarif à titre personnel : 130 € TTC

Tarif à titre professionnel : 250 € HT

Renseignements :

Prénom :...................................................................................Nom :.....................................................................Age :…………………….  
Téléphone :.............................................................…………Email :.......................................................................................................…….

Profession /Activité :………………………………………………………………………………………………………………………….…….

Comment avez-vous eu connaissance de la journée et/ou de l’intervenante ? ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Quelles sont vos 3 principales motivations pour participer à cette journée ?……………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Que souhaitez-vous travailler et quels bénéfices voulez-vous en retirer ?.................................................................... …..…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Autre(s) information(s) que vous souhaitez communiquer : …………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..