

# PLEINE SÉMINAIRES MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE CONSCIENCE

## 4 STAGES D'ÉTÉ

**29 juillet au 3 août à Alboussière,  
Ardèche**

**5 au 10 août à Marelles, Boffres,  
Ardèche**

**du 12 au 17 août à Izariat, Ain**

**du 14 au 19 août Le Crestet, Ardèche**

La Pleine Conscience consiste à poser l'attention intentionnellement au moment présent avec curiosité et bienveillance, en suspendant les jugements quelle que soit l'expérience.



Programme :

Méditations guidées

Approches corporelles :

Qi Gong, Yoga du Cachemire

Enseignements et temps d'échange

Dialogue conscient

avec Marc Scialom



Il enseigne la Méditation de Pleine Conscience, le Qi Gong, le Yoga du Cachemire depuis 1985.

Il s'est formé avec Jean

Klein, Jack Kornfield, Jean Gortais/K.F. Dürckheim et avec Nisargadatta.

Enseignant certifié en PNL, il forme à la PNL humaniste, l'Hypnose à Synergie PNL.

Il enseigne la Pleine Conscience pour les soignants dans les hôpitaux.

Il propose une démarche intégrative dont l'intention est de relier la sensibilité et le discernement, le cœur et le mental, la douceur et la rigueur, le non-jugement et l'authenticité, l'harmonie de groupe et l'individuation, l'Energie et la Conscience.

Stage de Marelles en co-animation avec Jean-Philippe Jacques, enseignant certifié de Mindfulness par Jon Kabat-Zinn.

*Prix : voir sur notre site selon les conditions d'hébergement.*



PLEINE SynergiePNL  
CONSCIENCE 430, route de la Rappe  
INTÉGRATIVE F 74380 LUCINGES

[pleineconscienceintegrative.com](http://pleineconscienceintegrative.com)

**04 50 43 33 44**