

Mindfulness Plaine Conscience Plaine Présence

Séances proposées aux étudiants

SUMPPS 2020-2021

Université de Nîmes



Mindfulness : *ce n'est pas*

- Faire le vide
- Se relaxer
- Une pratique spirituelle
- Une pratique demandant des aptitudes particulières



Pleine Présence, Pleine Conscience, Mindfulness

Porter une attention de manière particulière

- Intentionnelle
- Sur le moment présent
- Sans jugement

Des pratiques

- Laïques
- Formelles et informelles (Attention focalisée, conscience ouverte)
- Validées scientifiquement

Bénéfices de la pleine conscience, Mindfulness



Pour soi-même

Aide à construire la résilience

Accroît la concentration et le ciblage

Réduit le stress, la colère et la rumination

Augmente la conscience de soi

Permet de reconnaître et gérer le stress

VOS RELATIONS

Développe l'empathie et la compassion

Augmente la capacité à bien s'entendre avec les autres

Et aussi

Capacité à choisir des réponses éclairées plutôt que réagir automatiquement

Améliore la prise de décision (la confiance en qui nous sommes)

Développe la créativité (concentration, idée, flexibilité)

Matériels pour les méditations

Tapis de gym ou couverture (méditation couchée)



ou



ou



Un plaid

Porter des vêtements souples (surtout à la taille)

Calendrier des séances pour les étudiants UNÎMES

Rencontres hebdomadaires :

Les **mercredis de 18H à 18H30**

via la plateforme **ZOOM**

Un lien unique et identique

- pour chaque séance :

<https://us02web.zoom.us/j/86903336452?pwd=RVdzT3JZdzdNRGZHN1g0dUNva2N2dz09>

ID de réunion : **869 0333 6452**

Code secret : **179345**

Une seule touche sur l'appareil mobile



Sujet : Ateliers Pleine Conscience

- Chaque semaine le Mercredi
- 9 déc. 2020 06:00 PM
- 16 déc. 2020 06:00 PM
- 23 déc. 2020 06:00 PM
- 30 déc. 2020 06:00 PM
- 6 janv. 2021 06:00 PM
- 13 janv. 2021 06:00 PM
- 20 janv. 2021 06:00 PM
- 27 janv. 2021 06:00 PM
- 3 févr. 2021 06:00 PM
- 10 févr. 2021 06:00 PM
- 17 févr. 2021 06:00 PM
- 24 févr. 2021 06:00 PM
- 3 mars 2021 06:00 PM
- 10 mars 2021 06:00 PM
- 17 mars 2021 06:00 PM
- 24 mars 2021 06:00 PM
- 31 mars 2021 06:00 PM

Séances réalisées par Nathalie RIAL : nathrial27@gmail.com

Téléchargez et importez les fichiers iCalendar (.ics) suivants dans votre système de calendrier.

Chaque semaine : https://us02web.zoom.us/meeting/tZlkd-qrrT0uH9bIBQEMynYE_8ezKCldsRc6/ics?icsToken=98tyKuGupzspGdeTtByFRpwAHYigb-nztiFbgvpftT3UJg1KbDrTCbpHKJlcHNzD