

A la recherche de notre force tranquille : l'AT en alliance avec la méditation

Françoise Temmerman, CTA trainee



Françoise est psychologue, psychothérapeute, formatrice, consultante en organisation et professeur de yoga diplômée (ETY). Basée en Belgique, elle est sous contrat AT en Organisation.

Conférence

L'AT et d'autres approches psy ont mis en évidence que le psychisme est multifacettes : il est composé de plusieurs parties qui, tout à tour, déclenchées par certaines situations, vont tenter de prendre le contrôle de nos pensées, susciter des émotions et nous pousser à agir d'une certaine manière, renforçant ainsi nos croyances profondes sur nous-mêmes, les autres et la vie.

Cela peut parfois nous mener à perdre confiance en nous. Nous sommes alors le jouet de notre mental. En combinant l'AT et la méditation, nous pouvons observer ce processus, nous reconnecter à notre conscience, notre soi profond, empreint de sérénité, de confiance, de joie, de compassion, d'ouverture. Le toucher permet de prendre conscience que nos comportements peuvent être téléguidés par des blessures intérieures et des peurs, de recadrer nos pensées, de prendre du recul par rapport à nos émotions et d'agir d'une manière juste et alignée. Nous verrons aussi comment la tradition du yoga explique la cause de nos maux et ce qu'elle propose pour en sortir.

Ateliers

Expérientiel, il s'agira d'offrir aux participants la possibilité de vivre cette reconnexion à notre conscience profonde.



samedi 3 octobre 2020, Renens

Pleine conscience : regards croisés

Agenda

- 08:30 Accueil
- 09:00 Introduction
- 09:15 Conférence **S Petitpierre**
- 10:00 Pause café
- 10:30 Conférence **E Papaux**
- 11:15 Conférence **F Temmerman**
- 11:45 Présentation des ateliers
- 12:00 Repas buffet
- 13:45 Ateliers en parallèle
E Papaux, F Temmerman
- 14:45 Ateliers en parallèle
S Petitpierre, F Temmerman
- 15:30 Pause café
- 16:00 Échanges en plénum
- 16:45 Conclusion
- 17:00 Fin

Lieu

Salle de spectacle, Renens
Rue de Lausanne 37
10 min de Renens CFF / m1
ou TL 17 arrêt Hôtel-de-ville

Tarif yc repas, café (couple)

| | |
|--------------------------------|-----------|
| Membre | 120 (100) |
| Non membre | 140 (250) |
| Étudiant · e, retraité · e, Al | 100 (170) |

Inscription jusqu'au 2 sept.

info@asat-sr.ch.

Virement à ASAT-SR,
1168 Villars-sous-Yens, IBAN
CH75 0900 0000 1745 3739 5

Introduction à la pleine conscience : de quoi parle-t-on ?

Sarah Petitpierre



Sarah est intervenante psychosociale, instructrice en interventions basées sur la pleine conscience, médiatrice (FSM) de conflit interpersonnels, accompagnante en développement personnel, soutien psychosocial d'urgence. Son site web est sarah-petitpierre.com.

Conférence

La pleine conscience peut être considérée comme un apprentissage, une pratique, un état, une manière d'être. C'est un entraînement de l'esprit visant à porter l'attention sur le moment présent, instant après instant, de manière intentionnelle, bienveillante et sans jugement de valeur. L'outil aide à sortir d'une sorte de pilotage automatique naturel, commun à toutes et tous, afin de « prendre conscience de... » et de répondre en conscience. La conférence proposera une ou deux pratiques.

Atelier

Vous accompagner dans une démarche expérientielle basée sur la pleine conscience afin de mieux nous rendre compte de ce dont il est question.

L'AT en pleine conscience, continuité ou changement de paradigme ?

Evelyne Papaux, TSTA Education



Evelyne a tout d'abord pratiqué l'AT avec des bébés et jeunes enfants, puis avec de jeunes adultes dans le cadre de formations diverses et en supervision. Elle a consacré ces dernières années à la pratique de la réduction du stress par la méditation et à l'étude de textes philosophiques sur la pleine conscience et non-dualité.

Conférence

Nous vivons une période d'instabilité générant de profondes remises en questions et une (r)évolution nécessaire de nos pratiques et théories. Je vous propose d'explorer divers principes de l'AT avec une perspective de mindfulness et de témoigner de ce que la pratique de la pleine conscience peut apporter au quotidien et dans nos pratiques.

Atelier

Pratiquer l'Observation bienveillante. Cet atelier sera l'occasion de poursuivre la réflexion et d'expérimenter l'implication des principes abordés le matin.