

ET SI ON RESPIRAIT UN PEU...

CONFÉRENCE-ATELIER SUR L'INTRODUCTION À LA PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN
AVEC DIANE CAOUETTE, ENTRAINEURE

Amos, 5 septembre 2019 – Inspiré par l'exposition Devenir le paysage du duo d'artistes Mona Massé et Alain Michaud, le Centre d'exposition en collaboration avec la Société Alzheimer - secteur MRC d'Abitibi a le plaisir d'offrir cette activité aux proches aidants en particulier, mais également au grand public désireux d'en apprendre davantage sur la démarche de la pleine conscience.

Nous sommes plusieurs à courir tous les jours, à prévoir et anticiper continuellement afin de réussir à tout faire, et ce, de notre mieux... il nous arrive d'être submergés par les émotions et de sentir que c'est trop. Qu'arriverait-il si nous nous arrêtons quelques instants pour respirer un peu? Si, pour quelques minutes, chaque jour, nous étions tout simplement ici et maintenant dans le moment présent. C'est ce que la pleine conscience propose.

Au cours de cette activité, les participants auront l'opportunité d'acquérir des outils et apprendre des techniques qui consistent à porter attention au moment présent, aux pensées, aux émotions, aux sensations physiques et à l'environnement de façon délibérée, sans porter de jugement ou poser d'étiquettes. Pratiquée au quotidien, la pleine conscience peut nous être utile, entre autres, pour maximiser notre bien-être physique et mental, améliorer nos fonctions cognitives et prendre conscience de nos automatismes pour ainsi nous aider à développer une plus grande acceptation et bienveillance envers nous-mêmes et les autres.

La conférence-atelier sur l'introduction à la pleine conscience au quotidien se tiendra le dimanche 22 septembre 2019 à 13 h 30 au Centre d'exposition d'Amos. Entrée libre, contribution volontaire au profit de la Société Alzheimer - secteur MRC d'Abitibi.

Diane Caouette détient un baccalauréat en psychologie de l'Université McGill obtenue en 1978. Dès le début des années 80, Diane intègre des exercices sur la respiration à son quotidien. En 2006, elle commence à étudier la Pleine conscience avec différents maîtres. Aujourd'hui, l'application de la Pleine conscience fait partie de son quotidien et elle développe des ateliers-conférences afin de faire bénéficier à cette approche le plus grand nombre.

- 30 -

Source : Jennifer Trudel, éducatrice - animatrice
Centre d'exposition d'Amos
(819) 732-6070, poste 404
jennifer.trudel@outlook.com