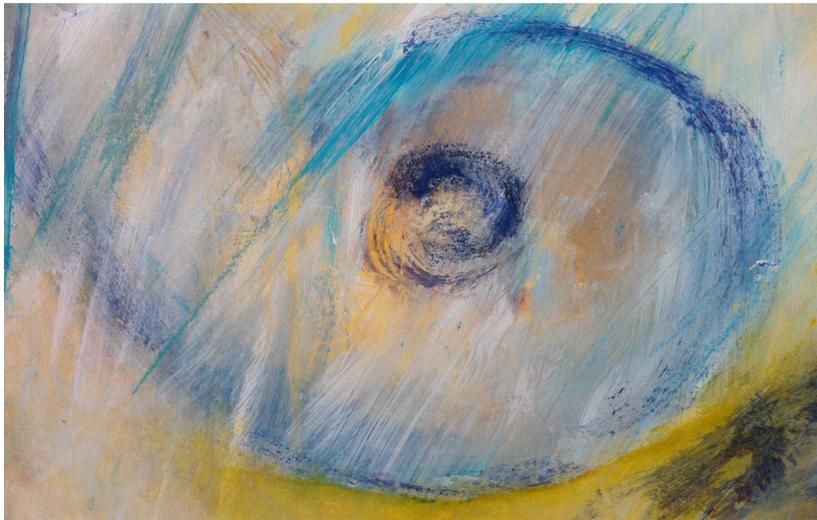


**SENSIBILISATION A LA PLEINE CONSCIENCE  
ET A LA CREATIVITE**

**LE 13 OCTOBRE 2018**



**RECHERCHER UNE QUALITE DE PRESENCE**

**ABORDER DES ATTITUDES POUR DIMINUER LE STRESS**

**ETRE ATTENTIF/VE A SES 5 SENS**

**DEVELOPPER SON POTENTIEL CREATIF**

## **QU'EST CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE :**

La pleine conscience consiste à affiner sa qualité de présence en étant conscient/e de ce que l'on ressent, dans le moment présent, sans jugement de valeur et en toute bienveillance

## **OBJECTIFS :**

Développer son attention sur ses sensations, ses émotions et ses pensées afin d'être présent à soi-même

Renforcer son attention par rapport à ses 5 sens

## **POUR QUI :**

Toute personne aimant découvrir la créativité et art-thérapeute en formation (art-thérapie de groupe pour la formation)

Aucune expérience préalable à la pleine conscience

## **OÙ ET QUAND :**

Atelier La Lucarne  
3, rue Pictet de Bock  
1205 Genève/ code :0345

**Samedi 13 octobre de 9h à 17h**

200 CHF, matériel compris

## **AVEC QUI :**

**Véronique Cottier**

Master en Sciences de l'Education / Art-thérapeute :

Goldsmith University London/ EESP Lausanne

Instructrice de Mindfulness/MBI :

HES-SO, faculté de médecine

Tél. 078 632 28 22

[cottieretienne@bluewin.ch](mailto:cottieretienne@bluewin.ch)

[www.therapie-creation.ch](http://www.therapie-creation.ch)