



## LES LIEUX DE PRATIQUE

### Brest Octroi

Résidence Octroi  
5 rue Sébastopol  
Tramway «Octroi» / Bus ligne 3 «Octroi»  
Stationnement gratuit

### Brest Capucins

Ateliers des Capucins  
25, rue de Pontaniou  
Téléphérique ou Tramway «Saint-Exupéry»  
Stationnement gratuit

### Lesneven

Salle Glenmor, L'Atelier  
Rue Jeanne d'Arc, 29260 Lesneven

### Plouzané

Gymnase Kerallan  
1<sup>er</sup> étage, Place Jules Ferry

C'EST PARTI  
POUR UNE  
NOUVELLE SÉANCE  
EN LIGNE !



### DEPUIS LÀ OÙ VOUS VOULEZ

À distance, ponctuellement ou régulièrement,  
suivez une séance en visioconférence  
ou des enregistrements au moment qui vous convient.

Un espace sécurisé et confidentiel y est dédié.



À votre demande,  
on se rapproche de vous !

Nous pouvons intervenir : à domicile, dans  
votre lieu de travail, de soin, de loisirs...

## COURS COLLECTIFS hebdomadaires

### Lundi

#### BREST CAPUCINS

10h • Qi Gong

#### BREST OCTROI

14h > 16h30 • MBSR

19h > 21h • Soutien  
méditation : 1x/mois

### Mardi

#### BREST OCTROI

10h30 • Méditation

19h > 21h30 • MBSR

#### PLOUZANÉ

12h15 • Qi Gong

### Mercredi

#### BREST OCTROI

10h30 • Qi Gong

12h20 • Méditation 5 séances

17h45 • Qi Gong

19h • Méditation

### Jendredi

#### LESNEVEN

16h30 • Qi Gong

17h45 • Méditation

19h • Qi Gong

Modifiez vos présences en fonction de vos contraintes  
et disponibilités. Les cours hebdomadaires durent 1h.

Réduction via le CLAS, Amicale CHRU...

En cas d'impossibilité sanitaire, les cours sont prévus  
en visioconférences et enregistrements.

## PROGRAMME MBSR en 8 semaines

### Automne 2020

- Lun. 14 sept. > lun. 2 nov.
- Mar. 15 sept. > mar. 3 nov.

### Printemps 2021

- Lun. 8 mars > lun. 26 avr.
- Mar. 9 mars > mar. 27 avr.

Ateliers découverte, réunions d'information orientation régulières.



DÉTAILS, TARIFS, INSCRIPTION, RENSEIGNEMENTS  
[WWW.RE-SENTIR.FR](http://WWW.RE-SENTIR.FR)



Loïc 06 75 71 89 36 • Sandra 07 67 28 16 34  
[www.re-sentir.fr](http://www.re-sentir.fr) • [contact@re-sentir.fr](mailto:contact@re-sentir.fr)  
f re.sentir.finistere f pleineconsciencebrest



## QI GONG & MÉDITATION

PARTICULIERS • ASSOCIATIONS • MUTUELLES • ENTREPRISES

[WWW.RE-SENTIR.FR](http://WWW.RE-SENTIR.FR)

## QI GONG PERSONNALISÉ



Accessible à tous, le Yang Sheng Fa Qi Gong consiste à exécuter des mouvements simples, lentement, sur une respiration naturelle.

C'est la branche corporelle de la médecine traditionnelle chinoise. Les cours collectifs sont donc personnalisés afin que chacun bénéficie de ce qui est le mieux pour lui (un bilan de santé chinois - échange confidentiel de 45 minutes - sera réalisé).

*Besoin de retrouver l'équilibre ?  
De se sentir mieux ?*

Un meilleur sommeil, une bonne digestion, une bonne circulation sanguine, moins de fatigue, de stress, de maux de tête ou de dos, de rhume ou de tendinite font partie des effets positifs de ce Qi Gong personnalisé.

QU'EST CE  
QUE J'AI MAL  
AU DOS!



ESSAIE LE  
QI GONG, VIENS  
AVEC MOI!



## MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



Confortablement installé, sur une chaise, un coussin ou un tapis, nous évoluerons autour de moments de méditations guidées et de temps d'échanges.

C'est une pratique laïque de méditation et une attitude que l'on peut transporter dans sa vie quotidienne.

Différentes formules : séances découvertes, hebdomadaires, de soutien, MBSR...

*Besoin de faire une pause ?  
De vous ressourcer ?*

En se reconnectant à son corps et en portant l'attention à l'instant présent, la pleine conscience permet de retrouver habileté, justesse, bienveillance, compassion envers nous-même et les autres.

Elle nous aide à développer une autre relation aux émotions, douleurs, stress...

## PROGRAMME MBSR en 8 semaines



**VOUS AIDERA À CHANGER VOTRE  
RAPPORT À LA VIE ET AUX AUTRES.**

Le Programme MBSR est un entraînement intensif à la méditation de pleine conscience et à son intégration dans la vie quotidienne. Les participants développent leur capacité à prendre soin d'eux et à trouver une meilleur qualité de vie.

Un programme en groupe bienveillant, non jugeant, éducatif, progressif, laïque, validé scientifiquement depuis plus de 40 ans.



*Besoin d'apprivoiser  
le stress ? Les émotions ?  
De vivre le moment présent ?*

Les bénéfices attendus : réduction du stress chronique, de l'anxiété, des bavardages mentaux et ruminations, des pensées automatiques, de l'impulsivité et risques de maladies cardiovasculaires, de burn-out ou de dépression...

Amélioration de l'humeur, du sommeil, de la santé, de la concentration et l'efficacité, de la gestion des émotions, de la prise de décision et de la créativité...