LES LIEUX DE PRATIQUE

Brest Octroi

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

Brest Capucins

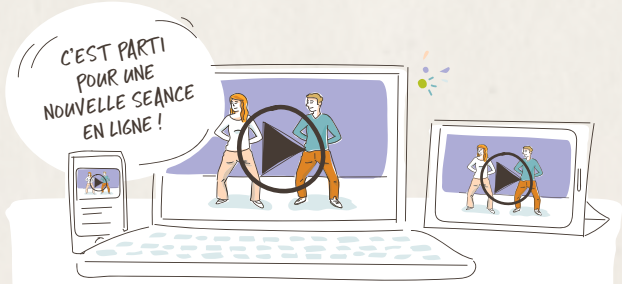
Ateliers des Capucins
25, rue de Pontaniou
Téléphérique ou Tramway «Saint-Exupéry»
Stationnement gratuit

Lesneven

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

Plouzané

Fort du Dellec
en extérieur
Salle sur la commune
pour les périodes plus froides



DEPUIS LÀ OÙ VOUS VOULEZ

À distance, ponctuellement ou régulièrement,
au moment qui vous convient.

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
19h > 21h30 • MBSR
19h > 21h • Soutien méditation : 1x/mois

Mardi
BREST OCTROI
17h45 • Qi Gong
19h • Méditation
PLOUZANÉ
12h15 • Qi Gong

Mercredi
BREST OCTROI
9h30 • Méditation
10h45 • Qi Gong

Jeudi
LESNEVEN
16h30 • Qi Gong
17h45 • Méditation
19h • Qi Gong

Vendredi
BREST
14h > 16h30 • MBSR

Samedi
BREST
10h > 12h • Découverte méditation 3 séances

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 2022
- Lun. 10 oct. > lun. 5 déc.

Printemps 2023
- Lun. 23 janv. > lun. 20 mars
- Ven. 27 janv. > ven. 24 mars

Ateliers découverte, réunions d'information orientation régulières.

re sentir QI GONG & MÉDITATION

DÉTAILS, TARIFS, INSCRIPTION, RENSEIGNEMENTS
WWW.RE-SENTIR.FR

Loïc 06 75 71 89 36 • **Sandra** 06 07 78 43 67
www.re-sentir.fr • contact@re-sentir.fr • re.sentir.finistere • mbsrbrest

Création : Marion Lemonnier m.l.graphisme@gmail.com

re sentir
QI GONG & MÉDITATION

QI GONG & MÉDITATION

PARTICULIERS • ASSOCIATIONS • MUTUELLES • ENTREPRISES

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.

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 entrainement 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 cardio-vasculaires, 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...