

### Faire la paix avec nos émotions

Nos émotions dites négatives sont souvent vécues comme nos ennemies car elles sont associées à un ressenti mental et physique désagréable. Nous pouvons déployer tout un système très riche et ingénieux pour tenter d'y échapper et y mettre beaucoup d'énergie et de temps. Ainsi, pour tenter de les neutraliser, notre système humain peut développer des rituels, des fuites, diverses et variées, des protections plus ou moins élaborées qui au long court peuvent nous piéger et nous éloigner de la vie que nous aimerions avoir ou de la personne que nous aimerions être. Ces stratégies, souvent automatiques et pas toujours conscientes, entraînent un repli de notre système sur lui-même. Ainsi, nous perdons le contact à de nombreuses joies, et à de nombreuses ressources internes et externes.

Durant ce week-end nous apprendrons à développer l'accueil de ces émotions, à les rencontrer depuis un ancrage. L'ancrage est cet espace de stabilité. Plus nous développons la capacité à nous rencontrer dans les consciences corporelles paisibles, plus nous développons de la stabilité et de la force intérieure. Et depuis ces espaces, il nous est possible de rencontrer l'émotion tout en restant au plus près de ce que nous souhaitons. De la direction que nous souhaitons donner à notre vie dans notre boussole intérieure. Quel est notre cap ?

Il ne s'agit donc pas uniquement de gérer ses émotions, mais de nourrir des qualités et des ressources en soi qui permettent une plus grande ouverture à la vie.

Pour faire ce chemin ensemble, nous nous appuierons sur plusieurs ressources dont les pratiques de méditation de pleine conscience et les thérapies d'acceptation et d'engagement.

# MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET ÉMOTIONS



**Du 28 au 30 juin 2024**

**Animateurs : Valérie Dartinet-  
Chalmey et Elodie Diologent**

## Tarifs

Le prix du stage s'élève à 450€. Il est composé des frais pédagogiques (parts animatrices à leur régler directement), et de l'hébergement en pension complète (part l'Arbre aux étoiles).

Part Animation :

Frais pédagogiques 200 €  
(inscription pédagogique auprès de Valérie Dartinet-Chalmey)

Part L'arbre aux étoiles (règlement en ligne en bas de page)

Accueil et hébergement en pension complète 250 € (dont taxe de séjour 0,8€/nuit)

Supplément chambre seule 50€/nuit (dans la limite des disponibilités). Possibilité d'hébergement seul en tente safari (équipée de vrais lits) sans supplément en saison

## La méditation de pleine conscience



Les pratiques seront centrées sur les 4 fondements de l'attention : l'attention au corps attentions aux 5 sens et à la respiration qui permet un ancrage profond, l'attention au mental ; aux pensées, aux images, l'attention aux ressentis agréable/désagréable/neutre, l'attention à la nature des choses composée, transitoire, interreliée

Accompagné par la thérapie d'acceptation qui visera à mettre en mouvement les pratiques méditatives

## Au programme :

### Vendredi

18h00 : Accueil

### Samedi

Eveil du corps, de l'esprit et de l'énergie

Méditation et ACT

Méditation du soir

### Dimanche

Eveil du corps, de l'esprit et de l'énergie

Méditation et ACT

Cercle de gratitude

16h00 : Au revoir et départ

Programme détaillé sur le site de l'arbre aux étoiles