



# Apprivoiser le stress et les émotions par la pleine conscience

Atelier proposé par la  
plateforme d'accompagnement  
et de répit des aidants du  
Centre communal d'action  
sociale d'Angers

ANGERS VILLE  
SOLIDAIRE



# ATELIER COLLECTIF

**Animé par Isabelle RENY**

*Sophrologue caycédienne*

*Instructrice du programme de réduction  
du stress basé sur la Pleine Conscience  
(MBSR)*

Réunion d'information

Vendredi 23 septembre  
de 18h30 à 20h

Cycle 8 SÉANCES

Vendredis 21, 28 octobre  
4, 18, 25 novembre  
2, 9, 16 décembre  
de 18h30 à 20h30

Dimanche 4 décembre  
de 9h à 16h30

LIEU

Résidence Autonomie Bellefontaine,  
2 rue de la Rame - ANGERS

GRATUIT

Inscription : 02 41 24 15 26  
aideauxaidants.ccas@ville.angers.fr

*La pleine conscience nous invite à être plus présent à  
chaque moment de notre vie :*

- les moments heureux, pour mieux les savourer  
et les vivre pleinement ;
- les moments difficiles pour prendre conscience  
de ce qui se passe en soi, remarquer vers quel  
comportement cela nous pousse et pouvoir ainsi  
faire des choix habiles et justes pour notre bien-être.

*La pleine conscience nous invite à « prendre  
soin » de nous-même, de nos forces, de nos  
ressources et de tous nos potentiels, mais aussi  
de nous ouvrir avec douceur et compassion  
à nos vulnérabilités et nos fragilités.*

*La Pleine conscience est une capacité que nous avons  
tous mais que nous exerçons peu. Nous pouvons alors  
l'entraîner et la cultiver par la pratique de la méditation.*

*Ce programme avec différentes pratiques allongées,  
assises, corporelles type yoga, et par des apports plus  
théoriques, permet d'apprendre à :*

- reconnaître les mécanismes qui nous gouvernent,  
nos schémas réactifs quand nous allons bien et  
quand nous n'allons pas bien ;
- comprendre ce qu'est le stress, comment le  
reconnaitre dans le corps, dans l'esprit, dans notre  
cœur et comment pouvoir y répondre différemment  
que par nos mécanismes habituels et automatiques.

**Isabelle RENY**