

LE CORPS N'OUBLIE RIEN : *une exploration et rencontre avec notre souffrance sous la lumière de la communauté bien-aimée, le neuro-feedback, la pleine conscience, et la compassion.*

29 octobre - 01 novembre 2020 *aux Cèdres Bleus, centre et communauté de pleine conscience (Haute Loire)*

Ce programme commencera par un aperçu de la façon dont le cerveau, le corps et les émotions interagissent. Ensemble, nous examinerons la nouvelle science de l'intéroception et examinerons comment notre sentiment de soi prend vie. Nous explorons les 4 familles de méditation validé par la science (attention focalisé, attention ouverte, bienveillance, compassion). Puis, nous discuterons de documents très puissants illustrant comment les expériences de l'enfance affectent une variété de différents systèmes du corps et de l'esprit liés à la bonne santé et au bonheur.

Après avoir établi une base de connaissances, nous étudierons de nouvelles façons de traiter. Comment appliquer les connaissances sur la psychophysiologie humaine pour soigner la souffrance ? Plutôt que d'introduire de nombreuses thérapies différentes, nous nous concentrerons ici sur les principes sous-jacents qu'ils partagent tous.

Enfin, nous arriverons à une nouvelle méthode qui a récemment suscité beaucoup d'intérêt : le neurofeedback. Nous examinerons ensemble les principes sous-jacents, la science, la pleine conscience, et l'application clinique du neurofeedback. Nous ferons ensuite une démonstration de l'équipement et terminerons par une séance de questions et réponses.

Toutes les présentations seront entrelacées avec des exercices pratiques, basés sur la pleine conscience. Ensemble, nous voulons vivre une retraite non seulement basé sur le transfert de connaissances intellectuelles, mais aussi sur l'expérience méditative et communautaire, vécue dans la cadre sécuritaire et la nature des Cèdres Bleus.

Programme

JOUR 1 : (jeudi, 29 octobre 2020) 16h-21h

- 1. Accueil**
- 2. Co-initiation (présentation et cadre)**

JOUR 2 : (vendredi, 30 octobre 2020) 7h30-21h

- 1. Méditation matinale**
2. Approfondir les 4 formes de méditation laïque basé sur la pleine conscience et la psychologie bouddhiste.
3. Introduction : comment le cerveau, le corps et les émotions interagissent
- 4. Marche consciente**
5. **Atelier** : Le rôle de neurofeedback dans la méditation par les études et la pratique (mode par le défaut, auto-régulation, détente, concentration)
- 6. Cercle de partage**
- 7. Méditation du soir**

JOUR 3 : (samedi, 31 octobre 2020) 7h30-21h

- 1. Méditation matinale**
2. Approfondir les 4 formes de méditation laïque basé sur la pleine conscience et la psychologie bouddhiste.
- 3. Marche consciente**
4. **Atelier** : Les principes et mécanismes du neurofeedback
Neurofeedback en science et en clinique
Démonstration
- 5. Cercle de Partage**
- 6. Méditation du soir**

JOUR 4 : (dimanche, 01 novembre 2020) 7h30-12H

- 1. Méditation matinale**
2. Approfondir les 4 formes de méditation laïque basé sur la pleine conscience et la psychologie bouddhiste.

3. Q/R

4. Clôture – cercle de partage

Le coût est de **300-euros** pour les 3 jours (N'inclus pas le logement et repas. Pour s'inscrire veuillez trouver le formulaire d'inscription ci-dessous)

Biographie des présentateurs

Dat Phan a été ordonné par Thich Nhat Hanh en 1998 et est un membre éminent de l'Ordre de l'Inter-être. Il a quitté la vie monastique et est rentré dans la société après son ordination complète. Depuis 2011, son travail a amené les pratiques contemplatives dans différents domaines de la société : l'éducation (Université de Barcelone et Ramon Lull, Espagne), les affaires (Casino Groupe, Salesforce, Fondation Mulliez) et la santé (ICL-Saint Etienne, Ligue contre le cancer, Esprit Clair). Il travaille en étroite collaboration avec des scientifiques, des psychothérapeutes, des médecins, des dirigeants et des enseignants afin de créer un esprit de communauté et de coopération visant à sensibiliser davantage la société. Il est passionné une approche **intégrale de la pleine conscience** - psychologie des profondeurs et bouddhistes, éthique, structure sociale et transcendance - inspirée des enseignements du Bouddha, du Maître Zen Thich Nhat Hanh et de contemporains tels que le Dalai Lama, Ken Wilber et Ajahn Sulak.

Il est co-fondateur des Cèdres Bleus en Haute-Loire, centre de pleine conscience où il vit également de la musique, écrit, fait de la poésie, joue avec les enfants et gît dans la boue comme une tortue inutile.

Carole Phan, Infirmière diplômée d'État depuis 2005, elle a choisi de me former à la sophrologie à l'**Institut de Sophrologie Rhône Alpes** de 2012 à 2015. Pratiquant la méditation depuis mes **20 ans** et reconnaissant tous ses bienfaits tant sur le plan physique, psychologique, émotionnel et existentiel de la vie, j'ai appris à utiliser les techniques spécifiques de la sophrologie et de la méditation pour renforcer notre état de santé et de bien-être.

Aujourd'hui, elle travaille en tant qu'infirmière scolaire et sophrologue à l'**École Nationale d'Ingénieur de Saint Étienne (ENISE)** et je poursuis mon travail de sophrologue en individuel et en groupe à la Séauve sur Semène, aux Cèdres Bleus.

Maxime Korman est un ancien enfant prodige des échecs qui a rejoint le monastère de Plum Village à l'âge de 20 ans afin de se former au programme de 5 ans. Il a reçu l'ordination du Maître Zen Thich Nhat Hanh en 2014, suivi de la grande ordination en Thaïlande en 2017.

Après avoir organisé un certain nombre d'événements réunissant le bouddhisme, les neurosciences et les soins de santé, il a reçu en 2018 une bourse en « potentiel humain et médecine personnalisée ». Cela lui a permis d'étudier aux États-Unis et au Canada avec certains des plus brillants médecins, chercheurs et neuropsychologues cliniciens, dont le Professeur **Bessel Van Der Kolk**, spécialiste du psychotrauma. Il a terminé le programme HMX avec Harvard école de médecine, excellent en biochimie, physiologie, génétique, immunologie et pharmacologie. Il est inscrit à l'école de médecine en Allemagne.

Maxime se passionne pour l'exploration de la vie humaine à la fois à travers la lentille subjective-contemplative et à travers la lentille objectif-scientifique