



# 5 jours en Pleine Conscience

\_\_\_\_\_ Méditation . Yoga . Respirations \_\_\_\_\_

28 octobre - 1er novembre 2018



Être **pleinement conscient de l'instant** et de ses sensations, pensées et émotions : cette attitude prônée par les sagesse orientales suscite aujourd'hui l'intérêt des neuroscientifiques et psychologues, car elle **favorise un état mental qui prémunit contre le stress, la dépression et le burn-out.**

Comment expliquer l'action de la méditation de pleine conscience sur l'état de santé ? **Les mécanismes semblent se situer à deux niveaux** : d'une part, celui de la **régulation cognitive** (les sujets entraînés identifient mieux le début des pensées négatives, et évitent ainsi de les laisser dégénérer en cycles prolongés de rumination) ; d'autre part, celui de la **régulation émotionnelle** : la pratique régulière de la pleine conscience permet de **développer des capacités accrues d'acceptation, de recul et de modulation envers les émotions douloureuses.**

Après avoir longtemps été cantonnée aux domaines de la spiritualité et du développement personnel, la méditation, notamment dans sa forme dite de pleine conscience, vient donc trouver sa place dans notre quotidien.

**La méditation répond à des besoins devenus aujourd'hui fondamentaux: Introspection, calme, lenteur, continuité...**

Alors que nos conditions de vie tendent à nous imposer toujours plus de sollicitations, d'interruptions, d'agitation, il est peut-être salutaire que les pratiques méditatives nous aident aujourd'hui à éprouver une présence au monde fondée sur le recul et le ressenti non verbal : une forme de conscience attentive et tranquille...

« La vie elle-même devient une pratique de méditation » **tout moment qui n'est pas vécu en conscience est perdu...** , car le défi proposé par la pratique de la pleine conscience est de **ne pas perdre le seul moment où nous sommes réellement vivants**, c'est-à-dire le présent, l'ici et maintenant.

## 2

### OBJECTIFS

- Vivre l'instant présent
- Se reconnecter au souffle de vie
- Réduire le stress et l'anxiété
- Développer son ressenti
- Muscler ses capacités d'attention et de présence
- Développer sa concentration
- Être présent à soi, à son environnement,
- Prendre du recul
- Trouver un équilibre, le calme intérieur
- Apprendre à gérer ses pensées négatives (ruminations)
- Activer la confiance en soi

## 3

### PARTICIPANTS

Le stage « 5 Jours Pour Vivre En Pleine Conscience » s'adresse à toute personne souhaitant s'offrir un temps pour soi, une parenthèse pour un retour à l'essentiel.

**Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cet atelier.**

## À PROPOS D'HOPIS

Hopis est une marque déposée qui propose des accompagnements individuels, des accompagnements collectifs, des ateliers et des séminaires pour les particuliers et les professionnels.

Hopis a pour objectif de proposer à tout individu un nouveau regard sur l'utilisation de son potentiel humain : ses ressources physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles : un nouveau regard sur sa relation à soi, sur sa relation au monde.

Hopis est le **fruit de mon parcours de vie**, de la **beauté de mes rencontres** et de la **richesse des enseignements qui m'ont été transmis**. Après avoir travaillé à l'Organisation des Nations Unies auprès de l'État Major Français et à la suite d'une rencontre déterminante, j'ai reçu une transmission empirique auprès du Goswami Yoga Institute.

**Les enseignements de Shri Shyam Sundar Goswami m'y ont été transmis, pendant 10 ans, dans la philosophie du yoga traditionnel indien.** Encouragé par mes Maîtres, j'ai entrepris des travaux de recherche à l'Université de Lille 2 portant sur la sophrologie (qui prend ses sources dans le yoga traditionnel indien), le trekking et la méditation naturelle. J'ai ensuite poursuivi mes recherches à la Faculté de médecine de Lille en menant **des travaux sur la réduction du stress par la pleine conscience.**



Sébastien Ferré  
Créateur de Hopis

Mon expérience professionnelle s'est alignée avec mon cheminement intérieur: j'ai travaillé pendant 10 ans dans le management sportif de haut niveau, **l'aide à la gestion du stress des équipes** ainsi que l'accompagnement à la gestion mentale des athlètes. Diplômé de l'école de coaching d'HEC Paris, j'ai accompagné pendant plusieurs années des cadres dirigeants ainsi que des équipes de cadres supérieurs au sein du cabinet Accenture reconnu comme le leader mondial du conseil et de la haute performance.

Tous ces enseignements inspirent la démarche d'Hopis et ses propositions qui restent cependant libres de toute attache particulière.

**J'ai créé Hopis dans l'intention de transmettre au plus grand nombre ce que j'ai reçu.**

Il me semble que la plupart des personnes qui participent à des conférences, stages, formations, etc... entendent énormément d'information ; mais en cela très peu de transmission a lieu, il s'agit surtout d'information donnée et d'information reçue. Habituellement, celle-ci va directement au niveau du mental, et reste exactement là, dans le mental, demeurant simplement de l'information. En général, dans une vraie transmission, la personne - ou l'enseignant - ne donne pas simplement de l'information, il donne son expérience de vie, cela émane d'un corps de sagesse, de connaissance chez ces personnes. **Lorsque c'est donné ainsi, il s'agit d'une transmission.**

## INTENTION

**Transmission** de la **connaissance empirique** pour une meilleure intégration des pratiques proposées.

Ce stage offre aux participants une **parenthèse de 5 jours** pour un **retour à l'essentiel**.

## THÈMES ET PRATIQUES ABORDÉS

- **Intégrer la pleine conscience par la pratique**
- Mieux comprendre son processus d'action et le lien avec d'autres mécanismes psychologiques
- **Gestion du stress et de l'anxiété** par la pleine conscience
- Pratique de la **méditation**
- Expérimentation et pratique de différentes **techniques de respiration**
- **Gestion des émotions** par la pleine conscience
- **Pratique du yoga** pour tous niveaux
- Exercices approfondis pour **rentrer dans l'instant présent**
- Exercices brefs à **pratiquer au quotidien** en toutes situations
- Exercices en action pour **agir et vivre en pleine conscience**
- Marche consciente
- Manger en pleine conscience

## APPORTS THÉORIQUES

- Lien avec d'autres mécanismes psychologiques
- Les bases neurobiologiques
- **Anxiété** et pleine conscience
- **Stress, humeur** et pleine conscience
- **Qualité de vie** et pleine conscience

Le séminaire a lieu à l'Abbaye de notre Dame de Saint Jacut de la Mer dans le département des côtes d'Armor en région Bretagne.



J'ai choisi ce merveilleux endroit pour ce séminaire car il réunit toutes les conditions nécessaires au voyage qui vous est proposé ; ce voyage commence au moment où vous choisissez d'y participer.





**DURÉE** : 5 jours

**Du dimanche 28 octobre au jeudi 1er novembre 2018 à Saint-Jacut de la Mer.**

Accueil : Dimanche 28 octobre 2018 à 14h00.

Départ : Jeudi 1er novembre 2018 à partir de 13h00.

**TARIFS :**

- **Tarif Individuel**, financement personnel : **590 euros**
- **Tarif Entreprise** : **1100 euros**

L'aspect financier ne doit pas être un frein. Des facilités peuvent être accordées selon les besoins. Nous contacter: 06.58.26.26.20

**HÉBERGEMENT :**

- **Tarif Chambre** en pension complète pour 4 nuits : **360 euros**

(Ce tarif comprend 1 chambre individuelle pour la durée du stage, draps, petits déjeuners, déjeuners, dîners, location de salles de travail, frais de réservation, taxe de séjour)

## POUR S'Y RENDRE

**Adresse:** 3 rue de l'Abbaye, 22750 Saint-Jacut de la Mer



**En train :** Les gares les plus proches se situent à Saint-Malo (25 km), Plancoët (12 km), Dinan (25 km) et Lamballe (35 km).

Il existe un TGV direct Paris Saint-Malo.

**En bus :** La société de transport « Tibus » permet, grâce à la ligne 14 (Saint Malo - Saint-Cast-Le-Guildo), de relier Saint-Malo à Saint-Jacut-de-la-Mer en 35 minutes environ. L'arrêt de bus se situe à Saint-Malo près de la gare SNCF et celui de Saint-Jacut-de-la-Mer à côté de l'église.

**En voiture :** L'Abbaye se situe presque au bout de la presqu'île de Saint-Jacut-de-la-Mer. Une fois entré dans la presqu'île, il faut aller longuement tout droit, jusqu'à l'église. L'Abbaye est le grand bâtiment en contrebas de l'église. Vous apercevrez immédiatement ses jardins.

**Coordonnées GPS:** Latitude : N 48° 36' 9,333''

Longitude : O 2° 11' 27,821''



*Live the experience !*

---

contact@hopis.fr  
+33(0)6.58.26.26.20

**www.hopis.fr**

---