

du 26 février
au 2 avril
2025



Pleine conscience

Apaiser l'esprit,
retrouver le pouvoir d'agir

Un cours hebdomadaire à Lausanne
ouvert à toutes et tous
pour maîtriser les bases de la méditation
de pleine conscience

Vous avez dit agitation ? Comment reprendre notre pouvoir d'agir au milieu du chaos ?

Quels paysages et quelles ressources découvrons-nous lorsque nous nous tournons le regard vers l'intérieur ?

En partant à la rencontre de ce qui remplit notre esprit, nous nous donnons une chance de nous libérer de l'emprise des pensées néfastes, ruminations et jugements inutiles.

Je vous invite à un voyage au pouvoir transformateur capable de nous redonner accès à un pouvoir d'agir sage et constructif.



Jean-Denis Borel pratique la méditation de pleine conscience depuis 2010. Instructeur diplômé du *Mindfulness Training Institute*, il y a suivi l'enseignement de Martin Aylward et Mark Coleman. Sa façon d'enseigner met l'accent sur l'utilité de la pratique méditative dans les situations du quotidien.

Ce cours hebdomadaire est composé d'une suite de 6 soirées et apporte les bases de la pratique de la pleine conscience. Il est ouvert à toutes et tous sans pré-requis, sur inscription préalable.

Chaque session comprend des temps de pratique guidée, des enseignements et des temps d'échange en groupe.

Les sessions ont lieu à Lausanne au cabinet de la Tour (rue de la Tour 41) **le jeudi soir de 18h à 19h30**
du 26 février au 2 avril 2026

Prix : CHF 240.- pour la série des 6 sessions.
(adaptation du prix possible en cas de revenu modeste)

Renseignements et inscriptions :
contact@jeandenisborel.net | 079 388 55 97
www.jeandenisborel.net