

PARCOURS

Préparation Mentale et Pleine Conscience

5 ateliers pratiques en ligne (via Zoom)

les lundis soirs de 20h à 21h30

Calendrier*

31 janvier 2022

28 février 2022

28 mars 2022

9 mai 2022

20 juin 2022

Tarif : 150 € pour le parcours de 5 séances

Païement en ligne ou par virement ou par chèque

****en cas d'indisponibilité à certaines des dates, possibilité de n'assister qu'à quelques séances et de récupérer l'enregistrement des séances ratées***

Des temps de pratique méditative guidée et des exercices de préparation mentale à reproduire ensuite pour aborder plus sereinement la scène... Un espace d'échange ouvert et structuré pour démystifier l'anxiété de performance et explorer ensemble comment (re)mettre plaisir et confiance dans son expérience artistique, que son ambition soit professionnelle ou amateur.

Parmi les outils mis à profit, la pleine conscience (exercices et processus issus du programme MBSR – réduction du stress par la pleine conscience -), l'approche neurocognitive et comportementale (mécanismes à l'origine du stress, structures de motivation), ainsi que la PNL (croyances limitantes et aidantes, ancrage de ressources, ...).

Contenu du parcours

« La pleine conscience fait beaucoup parler d'elle ces derniers mois. Non pas tant comme un phénomène de mode, mais parce que le contexte incertain que nous traversons actuellement nous amène à redécouvrir combien cette pratique séculaire permet d'aborder plus sereinement l'incertitude et les turbulences de la vie.

Méditer, ne serait-ce que quelques minutes par jour, permet d'entraîner le cerveau à une meilleure régulation des processus attentionnels et émotionnels. Parmi les bénéfices attribués à la pleine conscience, le développement de qualités de concentration et d'attention ainsi que la gestion de la charge mentale et des émotions en situations à forts enjeux telle que la prestation scénique pour les musiciens.

C'est ce que nous explorerons ensemble au travers d'exercices concrets de méditation guidée, pour prévenir le trac et favoriser le « flow », dans la perspective d'une pratique artistique engagée et sereine, qu'elle soit professionnelle ou amateur.

Aucune pratique préalable de la méditation n'est requise, ni même de disposer d'un coussin ou d'un banc de méditation... ! Simplement la curiosité de partager ensemble un moment de pratique concrète, pour mieux comprendre ce qui se joue scientifiquement derrière cette pratique, et expérimenter comment elle peut chacun nous soutenir concrètement dans notre rapport à la prestation scénique. »

Qui est Laurence Thomas ?



Coach professionnelle certifiée MCC, Laurence est parallèlement altiste et quartettiste amateur, et met à profit sa posture professionnelle au service de son activité de cœur, la musique de chambre.

Elle accompagne des dirigeants et leurs équipes, des élus et des journalistes, ainsi que des musiciens et comédiens dans leur recherche de cohérence personnelle et d'accomplissement professionnel. Parallèlement, elle enseigne la pleine conscience en entreprise et auprès de personnes individuelles, dans le cadre de Programmes (MBSR et MBCL, pour « prévenir le stress par la pleine conscience et la pratique de la compassion »), ainsi que d'ateliers et de retraites méditatives.

Certifiée à l'ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale), elle est l'auteur des ouvrages la « Boîte à Outils de la Motivation » (Dunod – 2014), « Réenchantez votre job ! » (Dunod – 2014) et la « Boîte à Outils du Bien-être au travail » (Dunod – 2017/2020).

Avec l'appui de la Fédération Internationale de Coaching, elle a développé un programme d'exercices méditatifs pour les coaches, intitulé « Coacher en pleine conscience ». Elle propose également pour l'application de méditation Petit BamBou deux programmes autour des transitions professionnelles, et ainsi que des chroniques consacrées à la pleine conscience, diffusées sur la chaîne Youtube « Choisissez d'être heureux ».

Pour en savoir davantage :

<http://www.consonanceandco.com/conscienceco>

https://www.youtube.com/channel/UC_wo2FSaZdP2gjXET8Zi4qA

Renseignements et inscriptions

Hélène Le Touzé, responsable de la pratique amateur

ProQuartet-CEMC

helene.letouze@proquartet.fr

06.89.16.64.00