HIVER 2028

Stage de méditation de pleine conscience

Trois jours pour ralentir et entraîner son attention



Photo d’ambiance : Sergey Pesterev / Unsplash. Elle ne représente pas le lieu du stage.

Du vendredi 21 au dimanche 23 janvier 2028

Dates proposées sous réserve de confirmation

Au cœur de l’hiver, s’accorder un temps pour écouter ses besoins et retrouver des repères dans le quotidien. Pratiques guidées courtes, mouvements doux, temps personnels et échanges alternent dans un cadre progressif. La pleine conscience est un entraînement de l’attention, sans obligation de faire le vide ou de se sentir calme.

Femmes à partir de 18 ans • Débutantes bienvenues

Groupe prévu de 6 à 12 femmes

Animation : Stéphanie Evano, infirmière diplômée d’État et praticienne en thérapies brèves.

Renseignements et manifestation d’intérêt

06 51 06 35 36

stephanieevano840@gmail.com

evano-hypnose.fr • Stages et retraites

Tarif à communiquer après confirmation des prestations. Inscriptions non ouvertes.

Le cadre du stage

Du vendredi 21 au dimanche 23 janvier 2028

Les apprentissages proposés

- Repérer les moments où l'attention se disperse ou reste accrochée aux pensées.
- Expérimenter deux points d'appui attentionnels et choisir celui qui convient.
- Distinguer les faits observables des interprétations que l'on en fait.
- Relier une émotion à un besoin et identifier une réponse cohérente avec ses priorités.
- Élaborer une pratique personnelle courte, avec des repères pour l'adapter ou l'arrêter.

Les pratiques

Pratiques courtes de pleine conscience, relaxation douce, mouvements adaptés et temps individuels d'écriture. Des questions issues des thérapies brèves aident à préciser les ressources et les changements possibles. Ce stage est une initiation ; il ne constitue pas un programme MBSR complet. Aucune expérience de méditation n'est nécessaire.

Le rythme et les modalités

Trois journées de 9 h à 17 h, soit 19 h 30 d'activités accompagnées.

Chaque jour : pause déjeuner de 12 h à 13 h, pauses de 10 h 45 à 11 h et de 15 h à 15 h 15. Les horaires sont proposés et pourront être ajustés. Les soirées sont libres.

Le Jardin Saint Germain, Plogastel-Saint-Germain, Finistère. Lieu pressenti ; disponibilité hivernale et réservation à confirmer.

Trois jours et deux nuits envisagés. Accueil dans une salle chauffée à confirmer ; pratiques principalement en intérieur, avec marche facultative selon la météo. Hébergement, restauration et tarifs à préciser.

Les dates, la formule, l'accessibilité, le tarif et les conditions d'annulation seront confirmés avant l'ouverture des inscriptions. Une demande de renseignements ne vaut pas réservation.

Un cadre respectueux du rythme de chacune

Les pratiques et les échanges sont facultatifs. Il est possible de garder les yeux ouverts, de modifier sa posture ou de faire une pause. Aucun récit intime ni travail collectif sur un traumatisme n'est demandé.

Ce stage d'initiation ne constitue pas un programme MBSR complet (réduction du stress basée sur la pleine conscience).

Jour 1 Repérer et découvrir

Vendredi 21 janvier 2028 ● Horaire proposé de 9 h à 17 h

6 h 30 d'activités accompagnées, hors déjeuner et pauses. Progression adaptable au groupe.

Horaire	Pratiques et apprentissages
09 h - 10 h	**Découvrir le cadre et les appuis** Accueil, attentes et liberté de participation. Éducation à la santé : stress perçu, attention et récupération. Première exploration des sons ou des contacts avec la chaise, les yeux ouverts si souhaité. Choix d'une intention personnelle simple.
10 h - 11 h	**Revenir au présent** Pratiques guidées brèves de 3 à 8 minutes, séparées par des échanges : sons, points de contact ou souffle naturel. Repérer la distraction, puis revenir sans se juger. Respiration non forcée. Pause de 10 h 45 à 11 h.
11 h - 12 h	**Écouter le corps avec souplesse** Relaxation douce et mouvements inspirés de la sophrologie. Exploration corporelle courte, seulement si elle est confortable ; possibilité de garder une attention externe. Noter une tension, une limite et un besoin, sans interprétation diagnostique.
12 h - 13 h	**Déjeuner et temps libre** Pause déjeuner. Organisation du repas à préciser avant le stage.
13 h - 14 h	**Observer les pensées** Exercice individuel sur une préoccupation quotidienne peu intense. Distinguer ce que je sais, ce que je suppose et ce que je ressens. Essayer la formulation « je remarque que j'ai la pensée que… » pour explorer un peu de distance, sans chercher à chasser la pensée.
14 h - 15 h	**Faire une place aux émotions** Pratique guidée courte : reconnaître l'émotion, revenir à un appui confortable et identifier un besoin. Marche attentive lente ou alternative assise. Temps écrit pour distinguer l'impulsion du moment d'une réponse que l'on souhaite choisir.
15 h - 16 h	**Relier attention et choix** Pause de 15 h à 15 h 15. Questions orientées ressources et solutions : qu'est-ce qui compte dans cette situation, de quoi ai-je besoin, quel petit changement est à ma portée ? Préparation individuelle d'un prochain pas concret.
16 h - 17 h	**Faire le point sur les découvertes** Reprise d'un exercice choisi et échange sur ses limites. Noter un appui confortable, une difficulté et une question à approfondir. Préparer un temps de récupération libre ; aucune méditation du soir n'est imposée.

Chaque pratique reste un choix. Les échanges portent sur les apprentissages ; partager son histoire personnelle n'est jamais obligatoire.

Jour 2 Approfondir et réguler

Samedi 22 janvier 2028 ● Horaire proposé de 9 h à 17 h

6 h 30 d'activités accompagnées, hors déjeuner et pauses. Progression adaptable au groupe.

Horaire	Pratiques et apprentissages
09 h - 10 h	**Retrouver un appui disponible** Accueil, besoins du jour et retour facultatif sur les découvertes. Pratique courte avec les sons, le regard ou les contacts de la chaise. Choisir un point d'appui accessible sans obligation de porter l'attention sur la respiration.
10 h - 11 h	**Assouplir son attention** Alterner de courtes pratiques guidées de 3 à 8 minutes et des temps d'échange. Passer d'un appui externe à un autre, remarquer la distraction et revenir sans se juger. Explorer les conditions de confort. Pause de 10 h 45 à 11 h.
11 h - 12 h	**Reconnaître les signes de surcharge** Éducation à la santé sur le stress qui dure et la récupération. Relaxation douce et mouvements adaptés, avec ou sans exploration corporelle selon la tolérance. Carte individuelle des signaux de tension et des besoins de pause.
12 h - 13 h	**Déjeuner et temps libre** Pause déjeuner. Organisation des repas à confirmer avant le stage.
13 h - 14 h	**Prendre de la distance avec une pensée** Sur une préoccupation quotidienne peu intense, distinguer observation, pensée et émotion. Reprendre la formulation « je remarque que j'ai la pensée que… ». Revenir à l'environnement si nécessaire, sans chercher à supprimer la pensée.
14 h - 15 h	**Relier émotion et besoin** Pratique courte d'attention à un appui confortable, puis écriture individuelle : quelle émotion est présente, quel besoin peut-elle signaler, quelle réponse est possible ? Marche attentive lente ou alternative assise. Aucun partage d'histoire personnelle n'est requis.
15 h - 16 h	**Choisir une réponse avec davantage de recul** Pause de 15 h à 15 h 15. Questions orientées ressources et solutions : qu'est-ce qui compte, qu'est-ce qui dépend de moi, quel soutien serait utile ? Préparer une réponse modeste à une situation ordinaire, puis en examiner les limites.
16 h - 17 h	**Identifier ce qui convient à chacune** Reprise d'un exercice choisi. Comparer ses observations sans se noter ni chercher à réussir la méditation. Compléter le carnet : appui utile, durée tolérée, signe d'inconfort et possibilité d'adaptation. Préparer les questions pour le troisième jour.

Chaque pratique reste un choix. Les échanges portent sur les apprentissages ; partager son histoire personnelle n'est jamais obligatoire.

Jour 3 Discerner et transférer

Dimanche 23 janvier 2028 ● Horaire proposé de 9 h à 17 h

6 h 30 d’activités accompagnées, hors déjeuner et pauses. Progression adaptable au groupe.

Horaire	Pratiques et apprentissages
09 h - 10 h	**Faire le point sur son attention** Accueil et repérage des besoins. Relecture individuelle des observations des deux premiers jours. Pratique brève avec un appui choisi, puis formulation d’un objectif réaliste pour le transfert dans la vie quotidienne.
10 h - 11 h	**Consolider une pratique adaptable** Reprise guidée puis personnelle d’un exercice court. Ajuster la posture, la durée, les yeux ouverts ou fermés et le point d’appui. S’entraîner à interrompre la pratique et à reprendre une activité ordinaire. Pause de 10 h 45 à 11 h.
11 h - 12 h	**Clarifier une situation avant d’agir** Travail individuel sur une situation peu intense : faits établis, interprétations, émotion, besoin et informations manquantes. Faire une courte pause attentionnelle avant d’examiner plusieurs réponses. Aucune décision majeure n’est attendue pendant le stage.
12 h - 13 h	**Déjeuner et temps libre** Pause déjeuner. Organisation des repas à confirmer avant le stage.
13 h - 14 h	**Relier ses priorités à un prochain pas** Questions issues des thérapies brèves : quel changement modeste serait utile et de quel soutien ai-je besoin ? Identifier une action, une limite ou une demande cohérente avec ses priorités. Prévoir une autre option si les circonstances évoluent.
14 h - 15 h	**Pratiquer dans des situations ordinaires** Alternance de relaxation douce, attention aux sons et mouvement adapté. Explorer comment insérer une pause de quelques minutes dans la journée. Conserver la vigilance nécessaire à l’activité ; les exercices formels se font dans un cadre calme et sûr.
15 h - 16 h	**Préparer une continuité réaliste** Pause de 15 h à 15 h 15. Construire un plan personnel court et souple, avec un moment possible et une solution en cas de fatigue ou d’inconfort. Noter les limites des pratiques et les circonstances qui nécessitent un avis ou un suivi professionnel.
16 h - 17 h	**Faire le bilan et emporter ses repères** Bilan individuel : retrouver un appui, distinguer une pensée d’un fait, nommer un besoin et choisir un prochain pas. Relecture du carnet, des consignes et des précautions. Questions, évaluation du stage et clôture, sans objectif de performance.

Chaque pratique reste un choix. Les échanges portent sur les apprentissages ; partager son histoire personnelle n’est jamais obligatoire.

Des repères à emporter

Du vendredi 21 au dimanche 23 janvier 2028

Une pratique courte à reprendre chez soi

1. Choisir un cadre calme et une posture stable. Garder les yeux ouverts si cela est plus confortable.

2. Pendant une à trois minutes, porter l'attention sur un son neutre ou le contact des pieds et de la chaise. Le souffle est une option, pas une obligation.

3. Quand l'attention part, le remarquer puis revenir doucement à l'appui choisi. Il n'est pas nécessaire d'empêcher les pensées.

4. Élargir le regard, bouger et décider de la suite. En cas d'inconfort, arrêter, regarder la pièce et reprendre une activité ordinaire.

Mon carnet personnel

Quelle pensée revient et que sais-je réellement de la situation ?

_____

Quel appui me convient : sons, regard, pieds ou chaise ?

_____

Quel besoin ou quelle priorité mérite mon attention ?

_____

Quelle action, pause ou demande d'aide puis-je choisir ?

_____

Mon plan de pratique

L'exercice choisi et sa durée : _____

Le moment possible dans ma journée : _____

Le signe qui m'invite à adapter ou arrêter : _____

La personne ou le service à qui demander du soutien : _____

Je peux noter ce qui aide, ce qui ne change rien et ce qui augmente l'inconfort. Ces observations servent à adapter la pratique, sans me juger. Je l'interromps si elle me met en difficulté.

Participation et repères scientifiques

Avant de participer

Ces propositions de bien-être et d'éducation à la santé ne remplacent pas un diagnostic, un traitement ou un suivi médical ou psychothérapeutique. Les soins prescrits se poursuivent. Un échange préalable permet de vérifier l'adéquation du stage aux besoins et aux possibilités de chacune. [1–3]

Une crise psychique ou un état psychotique aigu nécessite un accompagnement clinique adapté. En cas de santé instable, de dissociation ou de difficultés importantes lors de pratiques similaires, demander un avis personnalisé avant de s'inscrire. Si un malaise, de l'anxiété ou un sentiment de déconnexion apparaît, arrêter, ouvrir les yeux, retrouver des repères extérieurs et prévenir l'intervenante.

Des pratiques sur chaise, les yeux ouverts ou centrées sur les sons peuvent être proposées. La marche attentive peut être remplacée par une pratique assise. Il n'est pas demandé de prolonger la méditation au-delà de ce qui reste confortable. [2]

Les études portent sur des techniques et des programmes précis. Elles ne démontrent pas l'efficacité de ce stage particulier ni un bénéfice garanti pour chaque participante. Les objectifs décrivent des apprentissages à explorer.

Références commentées

Recherche ciblée et vérification des références le 29 octobre 2026.

[1] Rajan A, Kumar M, Raj P P. Effects of mindfulness-based interventions on perceived stress among non-clinical adults: a systematic review and meta-analysis. npj Mental Health Research. 2026;5:9.

https://doi.org/10.1038/s44184-026-00188-4

Méta-analyse de 17 essais, portant sur 1 641 adultes hors population clinique. Elle retrouve une diminution moyenne du stress perçu, avec une forte variabilité des études et des limites méthodologiques. Les résultats ne valident pas une retraite de trois jours et renseignent peu sur la durée des effets.

[2] Farias M, Maraldi E, Wallenkampf KC, Lucchetti G. Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review. Acta Psychiatrica Scandinavica. 2020;142(5):374–393.

https://doi.org/10.1111/acps.13225

Revue systématique de 83 études chez des adultes, incluant des essais, des observations et des cas cliniques. Des expériences indésirables, notamment de l'anxiété, sont rapportées ; les contextes très différents ne permettent pas d'estimer le risque propre à ce stage. Analyse appuyée sur le résumé PubMed et les extraits accessibles.

[3] National Center for Complementary and Integrative Health. Relaxation Techniques: What You Need To Know. NIH, États-Unis, fiche institutionnelle, sans date retenue.

https://www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know

Cette fiche présente plusieurs techniques, leurs limites et les précautions de pratique. Il s'agit d'une information institutionnelle américaine, et non d'une recommandation française ou d'une validation de ce programme.

Photographie : Sergey Pesterev / Unsplash, licence Unsplash. Photographie d'ambiance, lieu non contractuel.