

MINDFULNESS POUR LA VIE QUOTIDIENNE

Cours payant sur le web par Félix Torán

Que vais-je apprendre?

Découvrez les outils clés pour pratiquer la Mindfulness

Reconnectez-vous au présent et découvrez les avantages qu'il vous offre

Brisez les chaînes toxiques de vos pensées et de vos émotions

Apprenez à vous concentrer et à méditer avec nos supports audio

Dormez et travaillez mieux en pratiquant la Mindfulness

Découvrez un chemin de vie qui vous aide à être plus heureux

Description du cours

Ce cours a pour objectif d'introduire de manière simple et pratique la technique de la Mindfulness ou de la pleine conscience, afin de profiter des nombreux bienfaits qu'elle nous apporte, via l'expérience propre et personnelle. Mais pour ceux qui ne savent pas ce que c'est, voici une question essentielle : qu'est-ce que la Mindfulness ? La **Mindfulness est une ancienne pratique de méditation bouddhiste** qui consiste à vivre et à expérimenter en pleine conscience ce qui a lieu autour de nous, dans l'ici et le maintenant.

Ainsi, pour parler de la technique de la Mindfulness, il est nécessaire de faire référence aux techniques de méditation orientales comme la Vipassana et la méditation Zen, courantes dans le Bouddhisme. Selon les experts, la Mindfulness mérite le titre de « cœur de la méditation bouddhiste ».

Mais, en Occident, lorsque nous parlons de **Mindfulness, nous ne nous référons pas uniquement à la méditation**. Nous la comprenons aussi comme un état de pleine conscience, d'ouverture de l'attention et donc comme un état réceptif envers ce qui a lieu autour de nous. Une fois cet état atteint, nous parvenons à nous libérer des jugements et à accéder à l'acceptation des événements.

Dans ce cours de **Mindfulness, nous essayerons donc d'apprendre à être en contact avec notre présent**, à examiner qui nous sommes, à questionner notre vision du monde et à cultiver notre aptitude à apprécier pleinement chaque moment de notre vie.

Grâce à la pratique de la **Mindfulness, nous établirons une connexion avec l'ici et le maintenant, en prêtant attention au quotidien**, en prenant conscience de ce que nous ressentons, pensons et faisons dans le moment présent, et en empêchant notre esprit d'abandonner sa capacité à agir dans le moment et le contexte présent.

Il n'y a qu'à travers la pratique que l'on peut découvrir les bienfaits de la méditation. Autrement dit, la seule manière de connaître le pouvoir transformateur de la Mindfulness est de l'intégrer dans notre façon de percevoir, de ressentir et de penser.

C'est pour cela que ce cours de Mindfulness est éminemment pratique. Il s'agit d'exercices qui nous aideront à apprendre et à développer cette technique dans le quotidien, lors d'activités aussi courantes que se réveiller, manger, aller au travail, faire une promenade ou dormir.

À propos du professeur Félix Torán : Écrivain, Ingénieur et expert en leadership

Félix Torán est un écrivain, ingénieur et conférencier espagnol à succès dans les champs de la croissance personnelle, du leadership et de la gestion du temps. Dans sa vaste carrière, il a publié 14 livres parmi lesquels on trouve les ouvrages renommés suivants : "Ecología mental para dummies" (« Écologie mentale pour les nuls »), "El tiempo en tus manos" (« Le temps vous appartient »), "Atrévete a ser un líder" (« Osez être un leader ») et "La respuesta del universo" (« La réponse de l'univers »).

En 2013, il fut parrain et porte-parole espagnol de la AXE Apollo Space Academy (AASA), événement durant lequel le premier touriste spatial espagnol fut choisi. Félix Torán fut son coach et plusieurs de ses livres l'accompagnèrent durant son voyage dans l'espace.

Il a consacré sa thèse au champ de l'Ingénierie Électronique à l'Université de Valence, ce qui lui valut le titre de « Doctor Europaeus ». Membre de l'Agence Spatiale Européenne depuis 2000, son CV comporte différentes reconnaissances internationales grâce à son travail scientifico-technique, plus de 150 publications, 900 conférences, un brevet et de nombreuses collaborations avec des universités européennes.

Dans le secteur de la croissance personnelle, il est l'inventeur de la première application de croissance pour smartphones (iOS y Android), qui permet l'accès gratuit à de nombreuses ressources autour de ce thème

Il cumule plus de 300 apparitions dans les médias, dans lesquelles il parle de croissance personnelle, d'écologie mentale, de gestion du temps, de leadership et d'autres sujets analogues. De plus, sa page Facebook a atteint le palier de plus d'un million de personnes par semaine, montrant l'intérêt croissant que ses publications suscitent.

Contenu du cours

Module 1

Introduction à la mindfulness

- [Qu'est-ce que la mindfulness ?](#)
- [Qu'est-ce que la mindfulness n'est pas ?](#)
- [La concentration](#)
- [Lien avec le Bouddhisme et adaptation au contexte occidental](#)

Module 2

Les bienfaits de la mindfulness

[Les bienfaits de la mindfulness](#)

Module 3

La pratique de la mindfulness: aspects physiques

- [Introduction à la concentration](#)
- [Comment pratiquer la concentration ?](#)
- [Améliorez votre concentration](#)
- [Si votre esprit se disperse](#)
- [Accroître son niveau de concentration](#)

- [La pleine conscience des sensations physiques](#)
- [La pleine conscience des sons](#)
- [mindfulness sensations physiques](#)

Module 4

La pratique régulière de la mindfulness: aspects psychologiques

- [La pleine conscience des pensées](#)
- [La pleine conscience des émotions](#)
- [Mindfulness appliquée aux émotions](#)
- [Mindfulness appliquée aux pensées](#)

Module 5

Exercices pour la pratique régulière de la mindfulness

- [La conscience sans choix](#)
- [L'application Insight Timer](#)

Module 6

Techniques pour commencer la journée

- [Introduction](#)
- [Commencer la journée dans la paix la plus totale](#)
- [Envoyer de l'amour universel](#)
- [Pratiquer la gratitude dès le début de la journée](#)

Module 7

Techniques pour les activités quotidiennes

- [Manger en pleine conscience ou avec mindfulness](#)
- [Connectez-vous à votre corps](#)

Module 8

Techniques de la mindfulness en plein air

- [Faire du sport](#)
- [Une promenade consciente](#)
- [Instants inoubliables en plein air](#)
- [La mindfulness appliquée au sport](#)

Module 9

Techniques de la mindfulness au travail

- [Une mini-pause au travail](#)
- [Au bureau, asseyez-vous et « ressentez »](#)

Module 10

Techniques courtes pour la vie quotidienne

- [Écouter, tout simplement](#)
- [Profitez des moments d'attente](#)

Module 11

Finir la journée

[Détendez-vous pour dormir \(le scanner corporel\)](#)

Module 12

Conclusion

[Conseils pour poursuivre votre chemin avec la mindfulness](#)