

Atelier de 8 sessions

S'épanouir en pleine conscience



**Pôle Sud, Lausanne, les jeudis de 19h à 21h30 à
partir du 10 septembre 2026**

Cet atelier favorise l'épanouissement personnel en intégrant des stratégies de développement des forces de caractère et du leadership de soi, des pratiques de pleine conscience, des exercices de psychologie positive et science cognitive, des conversations en binôme et des partages en groupe.

Il s'adresse aux personnes qui souhaitent s'épanouir durablement avec plus de paix, clarté et liberté, en développant une conscience intégrative d'elles mêmes et les multiples ressources de leur esprit.

The Flourishing Circle

L'atelier « [S'épanouir en pleine conscience](#) » est basé sur le programme *Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP)*, développé et lancé dans le monde entier en 2014 par le Dr. Ryan M. Niemiec, directeur scientifique et éducation du [VIA Institute on Character](#). Plus d'information dans la page [Strengths to flourish](#).

Ce programme innovateur rassemble des pratiques de la pleine conscience et des forces de caractère (par exemple, curiosité, autorégulation, persévérance, perspective, leadership, travail d'équipe, intelligence sociale et espoir) dans une expérience d'apprentissage actif, qui aide les participants à s'épanouir cultivant les multiples ressources de leur esprit. Les avantages du programme sont confirmés par des recherches scientifiques en psychologie positive.

La pleine conscience améliore la capacité à reconnaître, cultiver et manifester les forces de caractère, qui à leur tour, renforce une pratique de la pleine conscience congruente, joyeuse et énergique. Une telle intégration dans la vie quotidienne génère bien-être, résilience et performance durables, avec une spirale ascendante d'émotions et relations positives, de sens, d'engagement et d'accomplissement dans la vie et au travail.

Cet atelier complète les sessions ouvertes de pleine conscience des lundis soir à Pôle Sud ([Pôle Sud Pleine Conscience](#)).

Lieu et dates

Pôle Sud, Centre socioculturel de l'Union Syndicale Vaudoise, Avenue Jean-Jacques Mercier 3, CH-1003 Lausanne ([Map](#)).

Les jeudis de 19h à 21h30, les 10, 17 et 24 septembre, 1, 8, 15, 22 et 29 octobre et 5 novembre 2026. Prévoir une semaine de relâches en octobre.

Cout

Le prix du programme complet est de CHF 200.- pour les résidents à Lausanne et de CHF 240.- pour les autres.

Inscriptions

Sur la [page de l'atelier](#) à Pôle Sud. Suivre le QR Code :



Facilitateurs



Jaume Gallifa est coach, formateur certifié MBSP et pratiquant Zen ordonné dans la tradition du Village des Pruniers.

jaume@flourishingcircle.org ▪ flourishingcircle.org ▪ +41 79 342 30 35



Julia Laureau est diplômée en communication, responsable du point de vente Cann-L à Lausanne et étudiante/praticienne en MBSP et en CNV.

julia.laureau@hotmail.fr ▪ +41 77 452 24 84