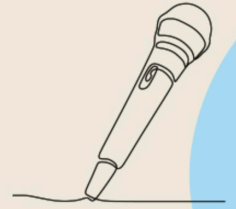


Conférence

# L'art d'habiter sa vie

François Bourgognon



*Habitez votre vie. Donnez-lui un sens et vivez-la pleinement, à chaque instant !*

Combien sommes-nous à courir après le temps, à nous agacer de futilités, à chercher inlassablement à être heureux, à nous inquiéter du futur ou, au contraire, à rester prisonnier du passé ? Le risque d'un tel rythme, à des années lumières de l'instant présent, est d'arriver au bout du chemin sans avoir pu profiter du voyage. Nous oublions alors l'essentiel : prendre part au prodigieux spectacle du monde et de la vie qui continuera sans nous.

- » Dans cette conférence, François Bourgognon nous propose de considérer la conscience de notre mort comme un formidable moyen de nous ramener à nous-même et à ce qui compte réellement pour nous. Pour cela, il s'appuie sur les principes de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et de la pleine présence qu'il nous invite à mettre en pratique pour accepter avec sérénité notre condition d'être humain.

Son intervention peut être organisée en présentiel ou en Visio, en format «conférence» pour le grand public, pour vos séminaires, vos conventions ou vos évènements d'entreprise ou associatifs; ou en mode «atelier ou workshop» pour vos équipes dirigeantes, vos adhérents ou vos salariés. Une personnalisation peut être envisagée en fonction de l'objectif, du contexte et du public visé.

Conférence en lien avec le livre dont il est l'auteur :

« Ne laissez pas votre vie se terminer avant même de l'avoir commencée » (FIRST Éditions, Pocket)

---

*François Bourgognon, psychiatre/conférencier*

*Psychiatre et psychothérapeute, le docteur François Bourgognon est instructeur et formateur en méditation de pleine présence. Il est formé aux thérapies comportementales et cognitives et à la thérapie d'acceptation et d'engagement. Il est également le directeur de Mindful-France, un institut de formation aux thérapies basées sur la mindfulness, et le conseiller scientifique de l'application de méditation Namatata.*

**Demande de renseignements : [contact.fb@triptikcom.fr](mailto:contact.fb@triptikcom.fr)**

**[www.francois-bourgognon.fr](http://www.francois-bourgognon.fr)**