

Initiation à la méditation

Objectifs

Cette formule innovante vous propose d'appréhender les fondements de la pleine conscience et découvrir par des mises en situation variées des concepts vous permettant de développer sens et bien-être dans sa vie professionnelle ou personnelle et ses relations aux autres.

Profil stagiaire(s)

Cette formation s'adresse à toutes personnes désireuses de s'initier aux fondements de la méditation ou pleine conscience.

Pré-requis

Aucun.

Profil formateur

Ce programme est animé par une praticienne en psychologie positive certifiée.

Programme

- Définition des principes de la méditation et de ses concepts
- Appréhender les enjeux de la pleine conscience
- Identifier les freins à la pleine conscience
- Découvrir quelques exercices de pleine conscience.

Le + de cette formule

- Découverte du concept de la mindfulness à travers des exercices variés
- Elaboration d'un plan d'action opérationnel post-formation
- Un tutorat adapté à votre agenda

Durée : 6 heures + 2 heures de mise en situation

Où et quand ?

A distance, à tout moment.

Contact

06.10.04.13.95

claudine.levaldaur@gmail.com

LYR Les yeux rieurs – LEVALDAUR CLAUDINE 23 rue Marcel Pajot 16440 ROULLET SAINT ESTEPHE – Port : 06 10 04 13 95 – Email : claudine.levaldaur@gmail.com – Siret : 85083120700012

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 7560103616 auprès de la préfète de région NOUVELLE-AQUITAINE.

LYR



Formation • Conférence • Édition • Accompagnement

Atteignons ensemble vos objectifs