

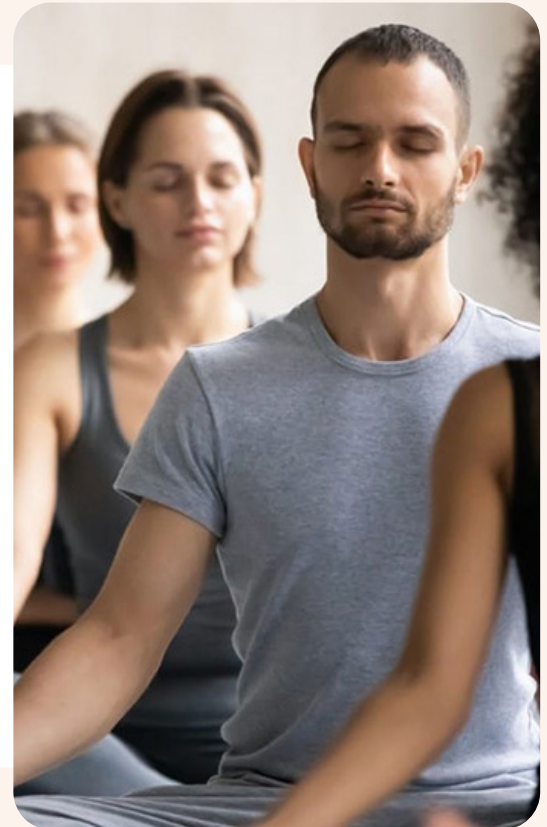


Initiation à la **MINDFULNESS**

4 séances d'initiation de 2 heures
où sont abordés les fondamentaux de la pleine conscience

Programme

- 1 Quitter le mode automatique intentionnellement
Apprendre à vivre consciemment l'instant présent ;
- 2 Se libérer des pensées parasites
Faire la paix avec son esprit ;
- 3 Développer l'intelligence émotionnelle et collective
Se familiariser avec ses émotions pour mieux les gérer
et développer sa résilience ;
- 4 Rester présent
Focaliser son attention de différentes manières et intégrer
la pratique dans sa vie professionnelle et personnelle.



La formation alterne pratiques méditatives, apports théoriques,
outils concrets et partage d'expériences

Contactez-moi pour un devis adapté à vos besoins

Le tarif comprendra 4 séances hebdomadaires de 2 heures, soit 8 heures de formation organisées
en présentiel dans vos locaux ou en visio ainsi que 4 méditations guidées enregistrées.



Véronique Breysach

Instructrice de méditation de pleine conscience certifiée par le Mindfulness Training Institute
e-mail : veronique@naturacoeur.fr - mobile : 07 87 80 63 16 - site : www.naturacoeur.fr