

« Méditons en Pleine Conscience ! »

Atelier de 3h00 (de 9h00 à 12h00)

Envie de diminuer votre stress ? Sortir de vos angoisses ? Trouver des ressources grâce aux bénéfices de la méditation ? Apprendre à vous canaliser ? L'atelier de Véronique Landolt est fait pour vous !

Public cible : Tout public

Programme :

- Accueil / Présentation des participants
- Exploration des attentes des participants
- Définir la méditation / Objectiver les effets bénéfiques sur la vie au travail et dans le privé
- Exercices pratiques : méditation immobile, méditation en mouvement, méditation visuelle, sonore et olfactive
- Partage des acquis et des difficultés / Adaptation personnalisée d'une méditation
- Clôture de l'atelier

Objectifs :

- Diminuer le stress
- Diminuer les états anxieux
- Faire face à la pénibilité du travail
- Se ressourcer après une journée de travail

Méthode :

- Interactivités
- Mise en situation
- Partage de vécu

Matériel demandé :

- De quoi prendre note
- Vêtements confortables
- Si vous souhaitez méditer coucher, veuillez-vous munir d'un tapis

