



# INITIATION MINDFULNESS

2H

4 séances d'initiation de 2H,  
où nous abordons les 4 premiers thèmes  
de la pleine conscience / mindfulness.

## PROGRAMME

---

### 1/ Commencer là où nous sommes

Apprendre à reconnaître le mode automatique et en sortir intentionnellement

### 2/ Entrer dans la pratique

Perception et réponses créatives, comment nous voyons les situations.

### 3/ Rencontrer le corps

Conscience du corps et de la respiration dans les moments de stress.

### 4/ Rester présent

Découvrir différentes manières d'être présent et les cultiver.

*Il est préférable que ces séances se déroulent dans une salle agréable dans vos locaux avec des tapis prévus pour le nombre de participants.*



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL  COACHING  FORMATION  EXPÉRIENCES

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63

[www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com) - [www.pleineconscience-autravail.com](http://www.pleineconscience-autravail.com)