



SEANCE DUO

2H

Ces séances sont animées par deux intervenants très impactants :
l'un agit sur l'expérience de la mindfulness par la méditation,
puis l'autre partage son expérience ou son savoir-faire de manière interactive.
Chacune de ces séances offre de multiples occasions de prise de conscience.

Par exemple, la séance Méditation & Bienveillance est animée par Arnaud de Saint-Simon, DG de Psychologies. Il intervient à deux niveaux, d'abord comme "accélérateur de particules" pour faire comprendre l'importance et l'enjeu de rassembler sérénité et efficacité, puis ensuite, sur le sujet de la bienveillance, quand la direction est convaincue de transformer les relations, par l'attention à soi et l'attention aux autres.

THÈMES DES SÉANCES

- Méditation & Voix d'opéra
- Méditation & Corps
- Méditation & Voix sacrés
- Méditation & Sophrologie
- Méditation & Yoga
- Méditation & Contes
- Méditation & Bonne humeur au travail
- Méditation & Bienveillance
- Méditation & Olfactif (je ne me sens pas bien / je ne peux pas te sentir)



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL **RE** COACHING  FORMATION  EXPÉRIENCES

Email : cbp@ressourcesetprojets.fr - Mobile : +33 6 23 08 83 63

www.cocobracdelaperriere.com - www.pleineconscience-autravail.com