



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 - Mobile : +33 6 23 08 83 63

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