



CONF' EXPERIENCE

1H30 -
2h00 ou +

C'est un format atypique en 4 étapes où l'esprit, le corps & le cœur sont stimulés. Ce n'est que lorsqu'une personne intériorise un savoir en prenant connaissance, que précisément elle transforme ce savoir en connaissance par l'expérience.

PROGRAMME (ex. d'une Conf'expérience d'1h30 environ)

- 1/ 20 mn - Explication / savoir
- 2/ 40 mn - Vivre l'expérience de la mindfulness connaissance
- 3/ 10 mn - Comment l'intégrer dans votre entreprise / votre quotidien
- 4/ 15 mn - Questions/ échanges

THÈMES (non exhaustif)

- Osons la Pause !
- L'attention # la tension
- L'anti stress
- La connexion # la déconnexion
- Débranchage du pilote automatique, ça vous dit ?
- Connexions, dé-connexions et RE-connexion
- L'équilibre du lâcher prise & tenir bon
- Pour un monde + habitable
- Slow devant !
- Être + présent
- Le nouveau MOnDE
- Arrêtez de penser ! Soyez conscient
- Sérénité & Efficacité
- La mindfulness c'est quoi ?
- Mais dites... je médite ou je m'égare ?
- ÊTRE bien, ENSEMBLE
- Pollution mentale et Piratage de l'attention
- Apprivoiser le SILENCE

BÉNÉFICES

- Prise de conscience individuelle > évolution collective
- Bienveillance, bien-être, réduction du stress
- Envie d'aller plus loin dans la démarche



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL CO COACHING FORMATION EXPÉRIENCES

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

www.cocobracdelaperriere.com