ATELIER

MINDFULNESS
PLEINE CONSCIENCE

Pratiquer de manière régulière la méditation de pleine conscience permet d'améliorer son bien-être psychologique, notamment au niveau de la gestion du stress, de l'anxiété, des émotions, et physique, par exemple pour la gestion des douleurs chroniques et des troubles du sommeil.

Pourquoi ?

- Apprendre à vivre le moment présent, se reconnecter à soi-même et sortir du pilote automatique

Pour qui ?

Tous les participants Ingeus

Contenu

- Expliquer les objectifs de la pleine conscience
- Identifier les éléments concernés par la pleine conscience
- Connaître les attitudes cultivées par la pleine conscience
- Pratiquer la pleine conscience à travers différents exercices

Horaire
Une séance de 1h30

Animation
1 conseiller

Inscription
Par le biais de votre conseiller