

2023-2024

Savoir être heureux

Se poser

Cueillir le bonheur

Méditer en pleine
conscience

Accueillir le moment
présent avec attention
et bienveillance

Samedi 13 avril 2024

De 9h30 à 17h (accueil café à partir de 9h)

Repas partagé. Participation de chacun

Ateliers animés par Béatrice Mamet
Praticienne de Pleine Conscience

Tarif : 55 euros plus 15 euros d'adhésion



oasis2lescobille.fr

1 rue de Corbreuse
91410 RICHARVILLE

 @oasis.escobille

Inscription à valider par mail :
oasis2lescobille@gmail.com

C. Rousseau : 06-87-03-09-58

B. Mamet : 06-66-28-90-61



Savoir être heureux

Public visé :

Adultes dès 18 ans.

Matériel : une bonne paire de chaussettes, un plaid ou couverture, tenue décontractée, un coussin.

Méthode :

Une journée pour se poser, méditer, ralentir, ça vous dit?

Dans un cadre verdoyant et calme, faire l'expérience de se poser et de se ressourcer avec attention et bienveillance envers soi-même.
Au programme : méditations guidées , mouvements en pleine conscience, marche dans la nature, topos, convivialité , partages d'expérience sur la méditation, repas partagé.

L' intervenante :

Béatrice Mamet, praticienne de Mindfulness (ou entraînement attentionnel).

Deux programmes guident ses interventions : l'un pour les jeunes dans les établissements scolaires (Présence Écoute Attention Concentration pour l'éducation P.E.A.C.E et l'autre pour les adultes (Mindful+).

Elle participe à la formation continue d'enseignants.

oasis2lescobille.fr

**1 rue de Corbreuse
91410 RICHARVILLE**



@oasis.escobille

**Inscription à valider par mail :
oasis2lescobille@gmail.com**

**C. Rousseau : 06-87-03-09-58
B. Mamet : 06-66-28-90-61**