

Programme PAUSE

en présentiel

Parcours d'introduction à la pleine présence

3 modules de
formation de 3h30



supports de
formation à
télécharger, audio

ORSAY

Les 21 22 et 23 octobre 2025

9h15-12h45

- ✓ Sensibilisation et compréhension des bases de la présence attentive.
- ✓ Techniques pratiques pour l'observation des ressentis, la régulation du stress et des émotions.
- ✓ intégrer des pratiques autorégulatrices courtes et simples dans sa vie familiale ou professionnelle.

Tarif : 265€ Informations et inscription auprès de Béatrice MAMET

Praticienne Méditation pleine conscience

Instructrice PEACE- Formatrice PAUSE

Tél: 06 66 28 90 61 – mail: beatrice.mamet91@gmail.com