

Le parcours Pleine conscience

La méditation de pleine conscience ou Mindfulness est un entraînement de l'attention ou un entraînement de l'esprit. Les neurosciences montrent qu'elle modifie l'activité et le fonctionnement du cerveau et produit des effets bénéfiques: réguler ses émotions et son stress, prendre confiance, améliorer sa concentration, développer un sentiment de bien-être

Pour quoi?

Mieux réguler ses émotions et son stress, améliorer sa concentration, prendre confiance et s'apaiser

Comment?

Apprendre à être attentif et présent à tout ce qui se passe en soi et autour de soi, avec bienveillance.

En huit séances : exercices guidés, partage d'expérience, explication, entraînement entre les séances

Une progression : l'attention à la respiration, au corps, aux émotions, aux pensées

Avec qui?

Béatrice MAMET, praticienne de Mindfulness, vous propose ce parcours en huit séances, issu de ses formations au programme Mindful UP auprès de Cogito'Z de Jeanne Siaud-Facchin, de l'École de la Présence d'Évelyne Lorato et de l'Association Méditation Laïque pour l'Éducation avec Élisabeth Couzon.

Activités et tarifs pour les particuliers

Le programme est proposé en groupe ou en individuel, en présentiel ou en distanciel

Programme en groupe

7 -11 ans: 8 séances d'une heure: 209 €

12 ans et plus: 8 séances d'une heure et demie: 255 €

Programme en individuel

7-25 ans- 8 séances de 45 minutes: 320 euros

25 ans et plus- 8 séances d'une heure: 400 euros

Séance individuelle

60 € la séance d'une heure

50 € la séance de 45 minutes 7-18 ans et étudiants

Renseignements et inscription

Béatrice MAMET Praticienne de Mindfulness

Tél : 06 66 28 90 61

e-mail : beatrice.mamet91@gmail.com Site web : <https://www.intraverso.fr/>