

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.

Méditations guidées, partages d'expérience, explications, entraînement possible avec un audio fourni

Suivre le programme Mindful + ou la formation Pause pour progresser dans l'attention à la respiration, au corps, aux émotions, aux pensées

Choisir une séance de méditation individuelle

Activités et tarifs

Programme Mindful UP+ en groupe

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

12 ans et plus: 8 séances d'une heure et demie. 265 €

Formation Pause adaptée aux professionnels de l'éducation

Pour adultes : trois demi journée de 3h30. 265 €

Séance individuelle

50 € la séance pour les 7- 25 ans

60 € la séance d'une heure 25 ans et plus



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'Evelyne Lorato et de l'Association Méditation Laïque pour l'Éducation

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/>