

2023-2024

Apprivoiser son stress

Expérimenter
Comprendre
Agir

Apprendre à être bien
avec tout ce qui se passe
en soi

Mieux se connaître

Agir avec clarté

Réunion d'info S 18 nov de 9h30 à 11h

+ parcours de 4 samedis :

2 déc - 9 déc - 16 déc - 13 janv

De 9h30 à 12h (accueil café à partir de 9h)

Ateliers animés par Béatrice Mamet
Praticienne de Pleine Conscience

**200 € le cursus (+ 10 € d'adhésion à l'association).
Possibilité de fractionner le paiement.**



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



Apprivoiser son stress

Public visé :

Adultes dès 18 ans.

Préalable requis pour suivre les 4 ateliers : participer à l'atelier découverte.

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

Méthode :

Un parcours de découverte et de compréhension du fonctionnement des pensées, des émotions, du stress et des mécanismes de l'attention.

Un parcours jalonné d'expérimentations guidées : mouvements en pleine conscience, pratiques méditatives laïques, réflexions et échanges, bienveillance pour soi et les autres.

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](https://www.instagram.com/oasis.escobille)

Inscription à valider par mail :
oasis2lescobille@gmail.com

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