

2024-2025

# Vivre le moment présent

Se poser

Méditer en pleine  
conscience

S'ouvrir

Accueillir le moment  
présent avec attention  
et bienveillance

**Samedi 05 avril 2025**

**De 9 h 30 à 17 h**

**Repas partagé ( Participation de chacun )**

Atelier animé par Béatrice Mamet  
Praticienne de Pleine Conscience

**Tarif : 55 € plus 15 € d'adhésion**

[oasis2lescobille.fr](http://oasis2lescobille.fr)

1 rue de Corbreuse  
91410 RICHARVILLE

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



**Inscription à valider par mail :**

**[oasis2lescobille@gmail.com](mailto:oasis2lescobille@gmail.com)**

Contact : C. Thuillier : 06 76 95 32 03



# Vivre le moment présent

## Public visé :

Adultes dès 18 ans avec expérience de méditation.

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

## 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'Education P.E.A.C.E et l'autre pour les adultes (Mindful+).

Elle participe à la formation continue d'enseignants.

**Praticienne de Pleine Conscience**

**Institutrice Programmes P.E.A.C.E et Mindful Up**

Tél 06.66.28.90.61

Intraverso : [intraverso](http://intraverso.com)

Association : [Pleine conscience Attitude](http://pleineconscienceattitude.com)



[oasis2lescobille.fr](http://oasis2lescobille.fr)

1 rue de Corbreuse  
91410 RICHARVILLE



@oasis.escobille

Inscription à valider par mail :

[oasis2lescobille@gmail.com](mailto:oasis2lescobille@gmail.com)

Contact : C. Thuillier : 06 76 95 32 03