



## Pendant un programme, vous apprenez à

- ✓ Vous apaiser, être plus concentré, plus posé, moins dispersé
- ✓ Réussir à prendre du recul
- ✓ Développer la confiance en soi et en l'autre
- ✓ Être plus disponible et efficace
- ✓ Vivre l'instant présent
- ✓ Éviter les croyances limitantes, limiter les ruminations mentales
- ✓ Mieux vivre les situations agréables ou désagréables



## Intraverso propose de donner des clés pour développer vos capacités avec la Pleine Conscience

Se poser

Se concentrer

Prendre confiance

Réguler ses émotions

Vivre l'instant présent

Cultiver ses compétences

Mieux vivre ensemble

**Les effets observés des programmes à l'école** sont en correspondance avec les recommandations des textes officiels du ministère de l'Éducation nationale dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture : penser et communiquer, les méthodes et outils pour apprendre, la formation de la personne et du citoyen

Tarif : Sur devis

Me contacter

Béatrice MAMET tél : 06.66.28.90.61 [beatrice.mamet91@gmail.com](mailto:beatrice.mamet91@gmail.com)

