



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mercredi 30 septembre 2020



DURÉE : 02:00

Prix : **63.00 €**

PROFILS : PSYCHOLOGUE/COACH de SANTE

PRE REQUIS :

Formation à distance : avoir un ordinateur, un casque audio, un micro et une webcam (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre les cours en visio dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

Pour information, il est préférable de travailler dans une pièce isolée et au calme et d'avoir un ordinateur par apprenant.

Comprendre le français.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5AD1504

DESCRIPTION

Pratiquer au quotidien la méditation est un moyen pour réduire l'emprise du mental, afin d'être moins soumis aux émotions perturbantes. Elle agira également sur le sommeil entre autres.

Elle permet de vivre plus ZEN et d'appréhender la vie et son entourage différemment, de manière beaucoup plus POSITIVE.

Explications sur la pratique, petit enseignement, 2 méditations suivies chacune d'échanges sur le vécu et de réponses aux questions qui surgissent.



OBJECTIFS

Rendre les personnes autonomes pour gérer leur stress et les turbulences du quotidien

Permettre aux participant.e.s d'expérimenter la pratique méditative et de l'approfondir

Réduire l'emprise du mental afin d'être moins soumis.e.s aux émotions perturbantes, en résumé, vivre plus ZEN !

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	30-09-2020	18:30	02:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	07-10-2020	18:30	02:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	14-10-2020	18:30	02:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	04-11-2020	18:30	02:00	VISIO-ATELIER