

PLEINE CONSCIENCE

MÉDITATION AVEC MARION

2 CYCLES CIBLÉS SUR UN AN

1 PAR SEMESTRE

Villeneuve-lez-Avignon

Info et résa : 06 38 84 20 74



Scan me



PLEINE CONSCIENCE

Module 1

Apprendre à méditer

1^{er} semestre



Acquérir les bases de la pratique de méditation de pleine conscience pour améliorer sa qualité de vie sur les plans physique, psychique, émotionnel et relationnel.

Bénéfices

- 🌸 Réduction du stress
- 🌸 Amélioration de la qualité de sommeil
- 🌸 Meilleure gestion de la douleur
- 🌸 Régulation des émotions
- 🌸 Apaisement du mental
- 🌸 Amélioration de la concentration



24h de cours = 16 X 1h30

Rythme hebdomadaire

Matériel fourni : tapis, coussin, chaise, plaid

Documents et supports audios inclus

Tarif : 480 €

50% d'acompte demandé à l'inscription

Solde au démarrage du module

PLEINE CONSCIENCE

Module 2

Réguler ses émotions

2nd semestre



Appliquer la pleine conscience et la méditation sur le champ des émotions afin de mieux les comprendre, les exprimer, les réguler, les transformer.

Bénéfices

- ♥ Réduction de l'anxiété
- ♥ Prévention de la dépression
- ♥ Apaisement émotionnel
- ♥ Prévention du burn-out
- ♥ Développement de l'empathie
- ♥ Prévention des conflits



24h de cours = 16 X 1h30

Rythme hebdomadaire

Matériel fourni : tapis, coussin, chaise, plaid

Documents et supports audios inclus

Tarif : 480 €

50% d'acompte demandé à l'inscription

Solde au démarrage du module

PLEINE CONSCIENCE

Infos pratiques



Tous les jeudis soir 18h30 à 20h
pendant 16 séances consécutives
1 semaine / 2 pendant les vacances
4 stagiaires max. par module
Matériel fourni

Lien d'inscription >>



VILLENEUVE-LÈS-AVIGNON
Info et résa : 06 38 84 20 74
Cabinet du Graal
24 rue du Grand Bourguet
Stationnement gratuit à 5 mn