

# 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<sup>er</sup> 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

#### 2<sup>nd</sup> 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