



Bulletin d'inscription- Atelier à distance « Découverte de la Pleine conscience »

En 2 modules indépendants (4 séances de 1h par module)

Intervenante : Marie Cohendy, psychologue

Horaires : **18h à 19h** (vous recevrez par mail la veille et une heure avant le début de l'atelier, une invitation à participer avec un lien vers la salle)

Module 1 : Découverte de la Pleine conscience		Module 2 Gestion des émotions par la pleine conscience
<u>Séance 1 et 2 : Découverte des principes de la pleine conscience.</u> Pratiquer la pleine conscience dans ses activités quotidiennes. Comment se recentrer, être dans l'instant présent. Exercices de méditation du souffle, du raisin sec.		<u>Séances 1 et 2: Approfondir l'acceptation des pensées pour mieux gérer le stress et l'anxiété.</u> Accepter ses émotions pour ne plus en souffrir. Exercices de méditation sur les pensées et émotions.
<u>Séance 3 et 4: Etre à l'écoute de ses sensations corporelles.</u> Les bases de la pleine conscience pour observer et accepter ses pensées et ses émotions. Exercices du body scan. Exercices de méditation assise.		<u>Séances 3 et 4: Développer la bienveillance envers les autres et envers soi-même.</u> Apprendre l'écoute attentive, sans jugement. Exercices de méditation de l'amour bienveillant
Dates Groupe 1 : séance 1 : lundi 18 mai 2020 séance 2 : lundi 25 mai 2020 séance 3 : lundi 8 juin 2020 séance 4 : lundi 15 juin 2020	Dates Groupe2 : séance 1 : mardi 26 mai 2020 séance 2 : mardi 2 juin 2020 séance 3 : mercredi 10 juin 2020 séance 4 : mardi 16 juin 2020	Dates : séance 1 : mardi 30 juin 2020 séance 2 : lundi 6 juillet 2020 séance 3 : jeudi 16 juillet 2020 séance 4 : lundi 20 juillet 2020

Frais d'inscription par module de 4 séances d'une heure : **50 €** par module (12,5€ par séance d'1h)

Les séances non suivies ne sont pas remboursées

Nom :	Prénom :
Tel :	E-mail :
Entreprise :	Fonction :

- ☐ Je m'inscris au Module 1
☐ Groupe 1
☐ Groupe 2
☐ Je m'inscris au Module 2

Je choisis le mode de paiement :

- ☐ Virement
☐ Chèque à l'ordre de « Association EIPAS »,
☐ Paypal.

Date et signature