

RÉDUCTION DU STRESS PAR LA MÉDITATION.

ET SI NOUS RALENTISSONS POUR PRENDRE SOIN DE NOUS ?



PROGRAMME DE MBSR JANVIER 2023 !

Pour bien commencer l'année et la continuer en prenant soin de soi.

BENEFICES DES COURS

Pratiquer la méditation en pleine conscience permet de nous reconnecter à nous-même, de diminuer l'**impact du stress** dans notre vie et de **prendre soin de nous**. Elle nous permet de passer du mode faire au **mode être**.

Ses bénéfices ont été **validés scientifiquement** dans de nombreux domaines liés à la santé et elle est pratiquée dans un cadre totalement **laïque**.

ELEMENTS CLES

- Pratiques guidées de méditation pleine conscience (assise, couchée, debout) • Exercices simples de mouvements conscients
- Apports théoriques sur la gestion du stress
- Moments de partage en groupe
- Exercices de pleine conscience dans le quotidien

Destiné à tout public, avec ou sans pratique méditative

PROGRAMME ET TARIF

8 séances hebdomadaires de 2h00 et une demi-journée de pratique le week-end.

TARIF : 370 euros avec des supports audios pour vous soutenir dans la pratique

ANIMATEUR ET INSCRIPTION :

Philippe Gardette, docteur en psychanalyse et certifié animateur de groupe de méditation.

2 rue des pêcheurs 85500 Les Herbiers. 06 95 33 40 03. Email : gardettep@gmail.com