

INITIATION À LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

« *Mindfulness* »

Commencer un Comité de Direction par une courte séance de méditation de pleine conscience, cela commence à se faire ... Et, si vous aussi, vous perfectionniez votre présence à vous-même pour vous sentir mieux au travail et dans la vie en général ?



Objectifs :

- > **S'informer** sur la Méditation de Pleine Conscience
- > **Prendre conscience** de notre fonctionnement mental en « pilotage automatique »
- > **Savoir focaliser** son attention sur un objet (externe ou interne) situé dans le présent
- > **Entraîner** son esprit à rester dans le présent
- > **Identifier** la nature des pensées et les accueillir sans jugement
- > **Apprendre** à identifier ses émotions dans le corps, les localiser, les accepter et les laisser passer
- > **Percevoir** le passage du faire à l'être.

Informations pratiques

Coût : Prestation comprise dans le montant de votre adhésion

Date : en cours

Durée : 6h, de 09h30 à 16h30

Lieu : 49, rue Raymond Jaclard, 94140 Alfortville

Participants : 12

Repas non compris, présence de nombreux points de restauration à proximité.

Programme

> Présentation magistrale sur les origines, le mode d'action et les bénéfices de la Méditation de Pleine Conscience,

> Nombreux exercices pratiques de méditation.

Public

Chefs d'entreprise, managers, salariés, représentants d'instances.

Inscription/Réservation

jtran@ipal.fr