

La Pleine Conscience

But : Accompagner avec la Pleine Conscience

- **Matinée 1 (9h-12h) :**

- Une pratique d'ouverture pour s'approprier l'outil
- Bases théoriques : acceptation émotionnelle, défusion cognitive
- L'attention focalisée versus élargie
- Mise en pratique entre participants

- **Matinée 2 (9h-12h) :**

- Pratique ensemble en attention focalisée
- Présentation de différents types d'outils de Pleine Conscience
- Pratique ensemble en attention élargie
- Apports du monde du yoga
- Mise en pratique

177€ - 10 personnes max

Inscriptions via **laura@biendanstaboite.fr**. Une fois ton inscription validée, je t'envoie mon RIB pour le virement ainsi que le lien Zoom pour accéder à nos sessions le jour J.

Bien dans ta Boite