

Calendrier des activités en groupe

Les activités de groupe sont organisées autour du travail sur un thème : gestion du stress, ... ou sur une technique : sophrologie, cohérence émotionnelle, ... et d'un calendrier. Faites nous part de vos attentes, par email, pour que nous puissions constituer d'autres groupes de pratique autour du développement personnel.

Pour vous inscrire envoyer nous par email vos coordonnées et le nom de l'atelier auquel vous voulez participer (n'oubliez pas votre téléphone pour que nous puissions vous informer rapidement des différentes dispositions, changement de salle, ...)

Le lieu de pratique vous sera précisé par retour d'email. Nos ateliers se font habituellement dans nos bureaux 8 place du Théâtre à Dijon mais pour des raisons d'organisation nous pouvons être amenés, exceptionnellement, à changer de lieux. Nous vous en informons alors le plus tôt possible par email ou par tel.

La tenue idéale est une tenue légère, dans laquelle vous sentez à l'aise, de préférence en fibres naturelles de type coton. Prévoir un vêtement supplémentaire en cas de refroidissement, ce qui peut arriver en relaxation.

Je me tiens à votre disposition au 06 08 24 95 07

Nous sommes en constitution de groupe pour la Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness). Nous ouvrons les groupes avec 6 personnes.

Pratiques centrées sur les techniques	Dates
Apprentissage de la Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness).	Sur une durée de 10 séances, tous les mardis de 19h à 20h. (démarrage dès que le groupe de 6 est constitué). Deux personnes sont déjà inscrites.
La Médiation de Pleine Conscience ou Minfulness est une technique qui a été développée à partir du Yoga et du Bouddhisme Zen. Elle a été mise au point aux Etats Unis il y a plus de 15 ans par le docteur Jon kabat Zinn, spécialiste du stress. Elle a depuis été testée et validée scientifiquement. Elle est de plus en plus utilisée en milieu hospitalier pour le stress et l'anxiété. ... suite à droite	Suite ... Cette méthode a abandonné la dimension spirituelle de ses origines pour ne garder que le côté technique. Cette pratique fait partie maintenant des Thérapies Comportementales et Cognitives (Les TCC) dans la 3 ^{ème} vague de ces techniques centrées sur les émotions. L'exercice consiste à recentrer son attention moment après moment sans jugement.