

3 ATELIERS POUR AIDER VOS EMPLOYÉS À MAÎTRISER LEUR STRESS ET AMÉLIORER LEUR BIEN-ÊTRE

PAR VIDÉOCONFÉRENCE OU EN PRÉSENCE
AVEC DIANE DE COETLOGON

1ER ATELIER: LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (MBSR)

La méditation de pleine conscience consiste à porter son attention au moment présent et à ce qui se déroule en soi et autour de soi, avec curiosité et sans jugement.

Cette conscience de l'instant favorise un état mental apaisé enclin à abaisser le niveau de stress et à améliorer la qualité de vie.

Pratique laïque reconnue par la science.



2E ATELIER: LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque est une pratique respiratoire qui induit un état physiologique dit de cohérence du système nerveux autonome favorisant un équilibre émotionnel, physiologique et physique.

Elle accroît la concentration et permet une meilleure régulation du stress



3E ATELIER: LE YOGA DU RIRE

Combinant des respirations avec des exercices de rire, le yoga du rire est un concept créé par le Dr Kataria en Inde il y a plus de 25 ans.

Le corps ne faisant pas la différence entre un rire provoqué et un rire spontané, les bienfaits induits sont les mêmes après seulement 15 minutes de pratique (renforcement du système immunitaire, oxygénation du corps, meilleure gestion du stress, soulagement de la douleur)



CHAQUE ATELIER COMPREND (DURÉE 1H À 1H30):

- du contenu didactique concernant chaque méthode/outil
- au moins 50% du temps de pratique
- des échanges et des références bibliographiques

À L'ISSUE DES 3 ATELIERS, LES PARTICIPANT.ES:

- connaîtront mieux les mécanismes du stress
- auront expérimenté divers outils et seront à même de savoir celui qui leur convient

AVEC DIANE DE COETLOGON
COACH, INSTRUCTRICE MBSR ET
PRATICIENNE EN COHÉRENCE CARDIAQUE

Pour en savoir plus:
info@maitrisersonstress.com