

Cycle MBSR en ligne

*Mindfulness Based Stress Réduction
Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience*

"La pleine conscience c'est être présent avec bienveillance et curiosité à tout ce qui se passe en soi et autour de soi Elle nous aide à répondre différemment aux situations"

La pleine conscience est une solution validée scientifiquement pour :

- ◇ Réduire le stress, gérer les émotions,
- ◇ Calmer le mental, retrouver le sommeil,
- ◇ Eviter les ruminations, les automatismes,
- ◇ Améliorer les relations interpersonnelles,
- ◇ Favoriser la confiance en soi, la créativité....



Soirée de présentation * : Le jeudi 31 aout de 19 h à 20h 30

Libre et sans engagement.

Informations et lien zoom sur le site www.reliance.com (Flashez le QRcode)

ID de réunion : 895 6841 2749

Code secret : 43417



Le programme se déroule sur 8 semaines,

1 séance de 2h30 par semaine,

plus une journée en pleine conscience de 10h à 16h 30 le dimanche 15/10

30 heures d'accompagnement, enregistrements audio documents fournis en soutien.

Dates et horaires : de 19h à 21h 30

Les mardis 12/09 - 19/09 - 26/09 - 03/10 - 10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10

Cycle animé par Nathalie Rial instructrice MBSR Formée à L'ADM  Association pour le Développement de la Mindfulness



Nathalie Rial,

Co directrice du Centre de Gestion du Stress

Drome – Ardèche

Instructrice MBSR—Coach Certifiée

Membre de L'association Pleine Conscience 26 07



* Pour vous inscrire hors soirée d'information,
contactez moi .

www.reliance.com
nathalie.rial@reliance.com
06 38 14 72 48