

Gérer son stress par la Méditation et la Pleine Conscience

En une journée

Cette formation sera animée par Véronique LANDOLT,
Kinésithérapeute spécialisée en Soins Palliatifs et oncologie,
Conseillère agréée en Fleurs de Bach

A qui s'adresse cette journée de formation ?

- Cette journée s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre à gérer son stress par le biais des neurosciences qui scientifiquement, et ce depuis plus de 20 ans, ont fait leurs preuves.

Quel est l'objectif pédagogique ?

- Définir ce qu'est le stress pour mieux le comprendre et agir
- Donner des outils aux personnes pour diminuer un état de stress et gérer leurs émotions.

Quel est le programme de cette formation ?

- Une partie théorique (qu'est-ce que la méditation et la pleine conscience ?)
- Exercices pratiques en lien avec les émotions.
- Et comment appréhender l'avenir sans stress négatif ?

Quelles sont les méthodes proposées ?

- Apports théoriques (support PowerPoint)
- Exercices pratiques
- Adopter des techniques de méditation lors de crises d'angoisse, de burn-out et de dépression.

Lieu : Espace Santé (Entrée 1) - Boulevard Zoé Drion 1 à 6000 Charleroi.

Horaire : Accueil dès 08h45. Formation de 09h00 à 16h00 avec pause le midi.

SARAH se réserve le droit d'annuler la formation si le nombre de participants n'est pas atteint.

Prix de la formation : 80 €, support écrit et café inclus. Après inscription sur notre site internet www.sarahformations.be, la réservation de votre participation est confirmée via mail par SARAH.

La facture est envoyée rapidement. Le paiement est dû dans les 30 jours date facture.

En cas d'empêchement, vous pouvez vous faire remplacer par un tiers.

