

# Les Jardins d'Oumai



Le 22 avril 2022

## Ateliers, formations et stages

Voici la présentation de nos activités de 2022 pour tout public, pour naturopathes, puis pour sophrologues et praticiens en relation d'aide, par ordre chronologique.

### 1- Pour tout public

- **Séances de sophrologie et de méditation en visio**

C'est bien lancé maintenant : toutes les semaines, un groupe de sophrologues formés à la méditation vous proposent quatre à six séances de sophrologie et de méditation afin de vous permettre d'intégrer ces formidables pratiques de santé au cœur de votre vie. La durée des séances varie de 20 à 40 minutes. Chaque séance comprend une courte présentation, une ou deux pratiques et est suivi par un court temps d'échange. Chaque dimanche, vous trouverez sur ce lien le planning actualisé des séances que nous proposons : <https://www.facebook.com/Reliances.Sophro>  
Pour assister à la séance, il suffit de cliquer sur ce lien : <https://cutt.ly/yvsfWbC>

Mes prochaines séances auront lieu le mercredi 04 mai à 8h30 sur le thème « Méditation et santé », et le mercredi 11 mai à 8h30 sur le thème « Méditation et résilience ».

- **Stage d'été « Installer la méditation au cœur de sa vie »**

#### Un vent de renouveau pour notre stage phare !

C'est avec un grand sourire que l'équipe des « Jardins d'Oumai » a le plaisir de vous annoncer que le grand stage d'été va se dérouler cette année du 15 au 19 août en Seine et Marne.

Avec du nouveau : en plus du parcours classique de méditation, il vous offre maintenant trois autres parcours : transition positive, sophrologie et bien-être.

Curieux d'en savoir plus ? Voici le lien pour la présentation du séjour :

[https://www.lesjardinsdoumai.com/plaquette-sejour-mindfulness\\_def/](https://www.lesjardinsdoumai.com/plaquette-sejour-mindfulness_def/)

Les informations sur ces quatre parcours et les ateliers présentés : [Parcours et ateliers](#)

Les renseignements sur le lieu et les hébergements : [Hébergement La Pépinière 2022](#)

Et la fiche d'inscription : [Inscription La Pépinière 2022](#)

Cette aventure vous attire ? Imaginez que notre équipe se réjouit d'avance de passer avec vous des vacances originales, ressourçantes et enrichissantes.

PS : si notre projet est en accord avec vos idées et vos valeurs, peut-être aurez-vous envie de transmettre cette information autour de vous ? En tout cas, je dois dire que cela nous aiderait bien car c'est un vrai challenge !



Le 22 avril 2022

## 2- Pour naturopathes

- **Cycle mindfulness en 9 séances, avec compléments**

Le premier cycle s'est très bien déroulé, et un deuxième cycle commencera fin octobre. Merci à toutes les personnes intéressées de me l'indiquer, sinon je donnerai toutes les infos dans l'infolettre de fin mai.

Pour plus d'informations (ce lien envoie vers la description du cycle précédent, et ce sera le même format) : <https://www.lesjardinsdoumai.com/cycles/>

- **Compléments à l'UV 404C**

Si vous souhaitez que soit organisée une journée d'entraînements aux techniques de relaxation, respiration et mindfulness, je vous suggère d'en parler entre vous et je me tiens à votre disposition. Voici un plan indicatif :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/wp-content/uploads/2021/05/Plan-Entraitements-naturos.pdf>

## 3- Pour sophrologues

- **Formations d'instructeur mindfulness**

La prochaine formation « Instructeur en méditation de pleine conscience » est organisée pour l'automne avec l'école du positif.

L'organisation est la suivante :

- . Une présentation d'information en visio le jeudi 07 juillet 2022 à 19 heures. Il faudra contacter l'école du positif pour avoir le lien de connexion ;
- . Une séance d'introduction à la méditation le dimanche 04 septembre de 9h30 à 12 heures ;
- . Un premier module en distanciel le week-end des 17 et 18 septembre ;
- . Les modules 2 et 3 se dérouleront en présentiel à Rennes les week-ends des 15-16 octobre et 19-20 novembre 2022.

<https://www.ecole-du-positif.com/formation/mindfulness>

- **Un samedi par mois : atelier de sophrologie pour sophrologues**

Cet atelier est animé par Christine Varnière, qui nous aide formidablement dans notre association

De 14h15 à 17h15, à Paris, Métro République

Pour partager et vivre pleinement nos pratiques sophrologiques.

Informations : <https://www.sophrologie.crossplanet.com/atelier-sophrologie-sophrologues/>

- **Et notre stage d'été décrit ci-dessus.**

# Les Jardins d'Oumäi



Le 22 avril 2022

## 4- Pour sophrologues déjà formés au mindfulness

- **Le cycle de révisions et d'approfondissement**

En 10 séances, en visio. Le prochain recommencera début 2023

- **Le stage d'août**

**Si vous souhaitez participer à cette aventure en tant qu'animateur vous-même**, il nous reste deux places possibles. Ce serait formidable de nous donner un coup de main, cette année nous sommes un peu plus juste que les années précédentes.

Il suffit de m'envoyer un petit courriel à [gillespentecote@free.fr](mailto:gillespentecote@free.fr) et nous nous appelons pour que je vous explique tout, l'organisation, les honoraires, ...



### . **Annonces de vos propres cycles et ateliers**

Notre association vous offre aussi la possibilité de publier les informations sur vos cycles, ateliers, sophro-mindfulness ou de psychologie positive.

Si cela vous intéresse de bénéficier de notre portail assez bien visité (que je vais refaire à neuf prochainement), ainsi que de l'infolettre, faites-moi parvenir vos fiches de présentation : si vos activités sont en accord avec notre éthique, nous les insérerons sur notre site.

### . **Conférences et ateliers à imaginer**

Gilles Pentecôte se tient à votre disposition pour animer une conférence, un atelier, une journée, un week-end, sur les thèmes qui nous - et vous - passionnent, notamment autour de la sophrologie, de la méditation et de la psychologie positive. N'hésitez pas à me contacter, si je peux vous être utile, j'en serais ravi, c'est dans mon énergie de Vie.

Je vous salue toutes et tous bien chaleureusement,

Gilles Pentecôte

Pour l'équipe des jardins d'Oumäi.

