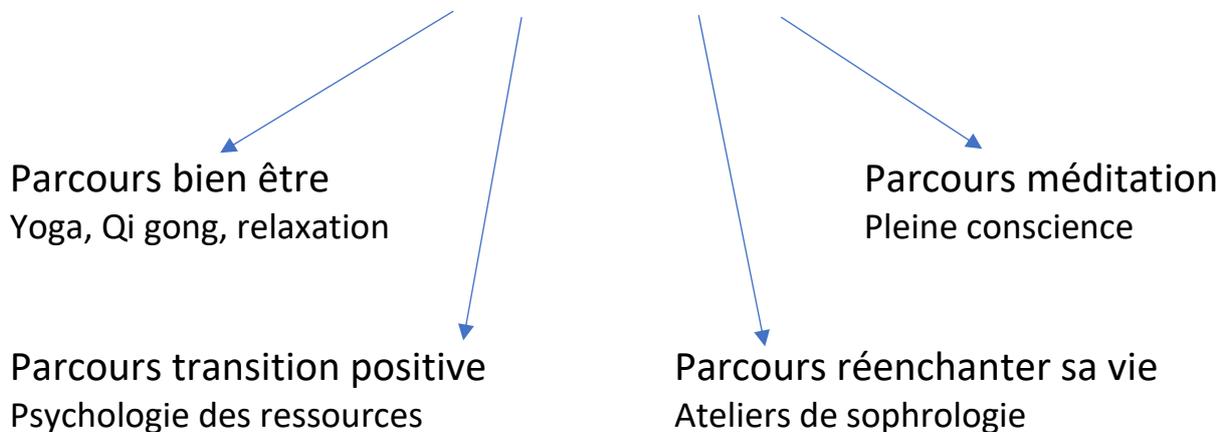




Séjour « Mindfulness 2022 » Description des parcours avec leurs ateliers

Notre séjour vous offre quatre parcours
Dans lesquels vous pourrez naviguer à votre guise



Chaque parcours comprend une présentation et un atelier le lundi, puis quatre ateliers dédoublés sur les trois jours suivants¹.

Parcours méditation

L'objectif de ce parcours est de découvrir les pratiques de pleine conscience et de pleine présence bienveillante.

Vous pourrez y suivre les ateliers suivants :

Première présentation en ½ h : la posture intérieure de la méditation

- . Atelier 1 : les grands principes, déroulés à partir d'expériences
- . Atelier 2 : Conscience corporelle et respiration en pleine conscience
- . Atelier 3 : Le corps en mouvement, yoga, qi gong et marche méditative
- . Atelier 4 : Résonnance au monde et pratiques de bienveillance.
- . Atelier 5 : Méditation en présence d'une difficulté et résilience
- . Atelier 6 : Ecoute profonde, inter-être et reliance

¹ NB : Ce programme n'est pas figé : il peut-être évolutif, pour le meilleur.

Parcours transition positive

L'objectif de ce parcours est d'apprendre à découvrir ses forces, à renouer avec ses valeurs, à renforcer ses liens, à réorienter son attention vers le positif, le nourrissant.

Première présentation en ½ h avec deux jeux de psychologie positive

- . Atelier 1 : Comment s'ouvrir au positif, sur tous les plans
- . Atelier 2 : Confiance en soi, audace et estime de soi
- . Atelier 3 : Remobiliser ses forces et les reconnaître chez les autres
- . Atelier 4 : Laisser revivre la gratitude
- . Atelier 5 : Redonner un sens à sa vie
- . Atelier 6 : Jeux coopératifs et de créativité

Parcours réenchanter sa vie

L'objectif de ce parcours est, à partir d'outils de sophrologie, à apprendre à mieux se connaître, à gérer le stress en à se positionner positivement dans sa vie.

Première présentation en ½ h : la posture intérieure de la sophrologie

- . Atelier 1 : les grands principes, déroulés à partir d'expériences
- . Atelier 2 : Relaxations dynamiques pour bien gérer sa vie
- . Atelier 3 : Se projeter positivement dans l'avenir
- . Atelier 4 : Réenchanter son passé
- . Atelier 5 : A la découverte de son enfant intérieur
- . Atelier 6 : Ancrer ses valeurs et s'ouvrir à un nouveau regard

Parcours bien-être.

L'objectif de ce parcours est de prendre soin de soi, de se faire du bien et de se ressourcer. Il sera possible de vivre 10 ateliers différents :

Première présentation en ½ h : le palming + un jeu de liberté

- . Atelier 1 : S'autoriser à prendre soin de soi
- . Atelier 2 et 3 : Yoga
- . Atelier 4 et 5 : Qi gong du bâton
- . Atelier 6 : Relaxations ludiques
- . Atelier 7 : Voyages avec les cinq sens
- . Atelier 8 : Retrouver la liberté en soi
- . Ateliers 9 et 10 : Toucher intuitif musical
- . Atelier 11 : yoga nidra
- . Atelier 12 : sophro-balade
- . Ateliers 13 à 14 : le jeu du tao