



Le 25 mai 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.

### 1- Pour tout public

- **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 découvertes/bien-être.

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

[https://www.lesjardinsdoumai.com/sejour-meditation\\_plaquette-3/](https://www.lesjardinsdoumai.com/sejour-meditation_plaquette-3/)

Les informations sur ces quatre parcours et les ateliers :

<https://view.genial.ly/626eb1a786de020018f0beec/presentation-sejour-mindfulnessprogramme>

Les renseignements sur le lieu et les hébergements :

[Hébergement La Pépinière 2022](#)

Et la fiche d'inscription :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/sejour-mindfulness-bulletin-inscription-2/>

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

PS : peut-être connaissez-vous autour de vous des personnes qui pourraient être intéressées par ce séjour ?

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

Depuis un an maintenant, toutes les semaines, un groupe de sophrologues formés à la méditation vous propose en moyenne trois 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 petit 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>

Ma prochaine séance aura lieu le mercredi 01 juin à 18h30.

# Les Jardins d'Oumai



Le 25 mai 2022

## 2- Pour naturopathes

### • Cycle mindfulness en 9 séances

Gilles organise un nouveau cycle de méditation, mixte MBSR – MBCT en 9 séances, qui aura lieu à Paris, les jeudis soir du 10 novembre au 02 février 2023, de 18h30 à 21h30 : 6 séances en présentiel, 3 en distanciel + 4 semaines d'intégration ; pour un coût de 300 euros.

Le lieu : Locaux du Cenatho, 221 rue Lafayette, Paris, Métro Stalingrad ou Louis Blanc.

Les liens ci-dessous vous fourniront tous les détails utiles :

Présentation du cycle

<https://www.lesjardinsdoumai.com/flyer-cycle-paris-2022/>

Dates du cycle 2022

<https://www.lesjardinsdoumai.com/dates-cycle-mf-2022/>

Fiche d'inscription

<https://www.lesjardinsdoumai.com/inscription-cycle-mf-2022-2/>

### • 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-Entrainements-naturos.pdf>

### • Pourquoi venir au stage d'été pour un naturopathe ?

Pour enrichir sa « boîte à outils » en relation d'aide avec multiples idées, pratiques et façons d'être ... NB : Des réductions sont envisageables en cas d'inscription groupée.

## 3- Pour sophrologues

### • Formation 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>

# Les Jardins d'Oumai



**Le 25 mai 2022**

- **Initiation au mindfulness à Lyon**

Un grand week-end d'initiation aux principales pratiques de méditation mindfulness est organisé le week-end des 24 et 25 septembre 2022 près de Lyon.

Il est animé par Nadine Baude et Gilles Pentecôte

En voici la présentation :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/plaquette-infos-we-mf-sept-2022/>

Le programme indicatif :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/programme-we-mf-sept-2022/>

Et enfin, pour vous inscrire :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/bulletin-dinscription-we-mf-sept-2022-2/>

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

Cet atelier est animé par Christine Varnière, qui nous aide formidablement dans notre association et permet de partager et de vivre pleinement nos pratiques sophrologiques.

Il a lieu de 14h15 à 17h15, à Paris, Métro République.

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

- **Pourquoi venir au stage d'été pour un sophrologue ?**

Voici l'idée : conjuguer détente et vivances, rajeunir notre « boîte à outils » professionnelle, faire de sympathiques rencontres, se ressourcer et s'amuser.

Vos conjoints, parents et amis seront les bienvenus, ils y trouveront de multiples possibilités pour mieux cheminer dans leur vie.

Des réductions sont envisageables en cas d'inscription groupée.

- **Journée sur sophromnésie et odeurs**

Une journée de formation, dans le cadre de l'association « Sophrosyne », est organisée sur cette formidable technique le 27 novembre à Lille.

Je donnerai plus d'informations dans la prochaine infolettre.

- **Journée sur « Pratiques d'alliance en sophrologie »**

Cette journée est organisée à Lyon le 21 janvier 2023, dans le cadre de l'association locale « La parenthèse ».

Je donnerai plus d'informations dans la prochaine infolettre.

# Les Jardins d'Oumai



Le 25 mai 2022

## 4- Pour sophrologues déjà formés au mindfulness

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

En 10 séances, en visio. Le prochain cycle recommencera fin 2022 - début 2023  
Là aussi, je donnerai plus d'informations dans la prochaine infolettre.



### . **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'Oumai.

