

Les Jardins d'Oumai



Le 18 octobre 2022

Ateliers, formations et stages

Voici la présentation de nos activités de 2022-2023 pour tout public, pour naturopathes, puis pour sophrologues et praticiens en relation d'aide.

1- Pour tout public

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

C'est avec plaisir que nous vous annonçons la reprise des séances de sophro-méditation en ligne de « Reliances » le mardi 18 octobre prochain, offertes dans le cadre de l'association « Les Jardins d'Oumai ».

Elles auront lieu régulièrement tous les mardis 18h et jeudis 8h, et dureront environ 30 minutes. Chaque séance comprend une présentation, une ou deux pratiques, et est suivie par un temps d'échange pour ceux qui ont un peu de temps. Nous sommes dix intervenants, et vous aurez la surprise de nous découvrir au hasard de vos connexions.

Pour assister à la séance, il suffit de cliquer sur ce lien : <https://cutt.ly/yvsfWbC>

Au plaisir de nous rencontrer !

- **Soirées à thème. L'écopsychologie.**

Une fois par mois, le deuxième jeudi de chaque mois de 20h30 à 22h, nous animerons un exposé associé à une ou plusieurs pratiques de sophrologie ou de méditation.

Nous commencerons le 10 novembre avec le thème de l'écopsychologie, qui est la relation que nous portons en nous avec notre planète. Cette relation empreinte de gratitude, mais aussi de tristesse et de désespoir, de bonheurs et de colères, et alors parfois d'évitement devant notre sentiment d'impuissance. L'écopsychologie propose un riche cheminement permettant d'accueillir ces émotions et d'en faire quelque chose de constructif.

Les thèmes prochainement à venir seront :

- . La visio profonde
- . Le lâcher-prise
- . Le qi gong des quatre saisons
- . La curiosité

Pour assister à la séance, c'est le même lien : <https://cutt.ly/yvsfWbC>

Notre prochain rendez-vous est donc : **jeudi 10 novembre 20h30.**

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 :



Le 18 octobre 2022

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-Entraitements-naturos.pdf>

3- Pour sophrologues

- **Initiation puis formation au mindfulness**

Depuis 12 ans que je la délivre, j'ai décidé de sortir de ma zone de confort et de modifier la structure de ma formation au mindfulness pour les sophrologues.

Elle va se dérouler maintenant en trois temps et de la façon suivante : un week-end d'initiation, une intersession dense et active, un deuxième week-end de formation de praticien en méditation, une 2^e intersession, puis une formation en ligne d'instructeur MBSR en 8 séances.

<https://www.lesjardinsdoumai.com/specialisation-mindfulness-pour-sophrologues/>

- **Initiations au mindfulness**

Ces week-ends permettent de découvrir les grands principes de la méditation et de vivre les principales les pratiques. Ils peuvent être suivis séparément du reste de la formation.

A Grenoble : <https://www.lesjardinsdoumai.com/initiation-mindfulness/>

A Paris : <https://www.lesjardinsdoumai.com/initiation-mindfulness-2/>

- **Formation de praticien mindfulness**

Cette formation permet d'acquérir les compétences de praticien en méditation ou praticien mindfulness.

A Grenoble : <https://www.lesjardinsdoumai.com/formation-praticien-mindfulness/>

A Paris : <https://www.lesjardinsdoumai.com/formation-praticien-mindfulness-2/>

- **Formation d'instructeur MBSR-MBCT**

A Grenoble : <https://www.lesjardinsdoumai.com/formation-instructeur-mindfulness/>

A Paris : <https://www.lesjardinsdoumai.com/formation-instructeur-mbsr/>

Les Jardins d'Oumai



Le 18 octobre 2022

- **Sophromnésie et olfactothérapie**

Je conduits cet atelier le 27 novembre à Lille et le 21 janvier 2023 à Lyon.

En voici la description précise :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/sophromnesie-et-olfactotherapie/>

Vous pouvez me contacter pour plus de précisions.

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

Cet atelier est animé en présentiel par Christine Varnière, qui 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/>

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

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.

Les Jardins d'Oumai



Le 18 octobre 2022

