

Les Jardins d'Oumai



Le 15 novembre 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**

Elles ont lieu régulièrement tous les mardis 18h et jeudis 8h, et durent environ 30 minutes. Chaque séance comprend une petite présentation, une ou deux pratiques, et est suivie par un temps d'échange pour ceux qui ont envie de rester. 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>

Venez nous rencontrer !

- **Soirées à thème.**

Environ une fois par mois, de 20h à 21h30, nous enregistrons une émission sur YouTube, associée à une ou plusieurs pratiques de sophrologie ou de méditation.

Le prochain enregistrement sera professionnel.

Nous vous tiendrons au courant, les thèmes prochainement à venir seront :

- . La respiration
- . Le sommeil
- . L'inter-être
- . La visio profonde
- . L'intuition alimentaire
- . Le non-agir
- . La conscience
- . La curiosité
- . Le stress

Notre première « soirée Reliances » sur l'écopsychologie est disponible en replay :

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLEnHUsKJzAvMJVIDYumEzou2KUID31Sjs>

- **Cycle mindfulness en 9 séances**

Le cycle de méditation MBSR – MBCT en 9 séances qui devait commencer début novembre n'a pas pu se faire. Je compte le reconduire, aussi si vous êtes intéressé, merci de me contacter. Le cycle se déroule à Paris, les jeudis soir de 18h30 à 21h30 : 6 séances en présentiel, 3 en distanciel + 4 semaines d'intégration ; pour un coût de 350 euros.

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

Les liens ci-dessous vous fourniront tous les détails (il faut juste changer les dates) :

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/>

2- Pour naturopathes

Le cycle ci-dessus vous est au départ conçu pour vous 😊

Les Jardins d'Oumai



Le 15 novembre 2022

- **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>

3- Pour sophrologues

- **Initiation puis formation au mindfulness**

Ma formation se déroule maintenant en trois temps et de la façon suivante : un week-end d'initiation, une 1^{ère} intersession 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**

Ouvert à tous et sans engagement, ce week-end permet de découvrir les grands principes de la méditation et d'en vivre les principales pratiques. Il peut être suivi 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. (à Paris, c'est bien le WE du 15-16 avril et non 16-17)

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

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

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

En huit séances en visio, les mercredi soirs de fin avril à fin juin.

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

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

- **Sophromnésie et olfactothérapie**

Je conduits cet atelier le 27 novembre avec « Sophrosyne » à Lille et le 21 janvier 2023 avec « La Parenthèse » à Lyon. En voici la description précise :

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

Vous pouvez me contacter pour plus de précisions.

- **Animation de groupe en sophrologie**

Pour ceux qui souhaitent perfectionner leurs compétences en animation de groupes, je connais plusieurs personnes intéressées, mais pas suffisamment pour construire un projet.

C'est une très belle expérience car nous nous organisons pour que chaque praticien anime une séance devant un vrai public. Aussi si cela vous attire, contactez-moi ☺.

Les Jardins d'Oumai



Le 15 novembre 2022

- **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

- **Rien de particulier en ce moment** 😊



. **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 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 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 15 novembre 2022

