



Le 07 février 2023

Ateliers, formations et stages

Voici la présentation de nos activités de 2022-2023 pour tout public, puis 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 : nous vous laissons la surprise de la découverte de l'animateur et du thème de la séance lors de votre connexion.

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

Venez nous rencontrer !

- **Chaine YouTube.**

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

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

Notre prochain enregistrement, en cours de préparation, sera sur le thème de la respiration.

- **Cycle mindfulness en 9 séances**

Le prochain cycle de méditation MBSR – MBCT en 9 séances aura lieu du 16 mars au 18 mai.

Les séances se dérouleront à Paris, les jeudis soir de 18h30 à 21h30 : 6 séances en présentiel, 3 en distanciel, 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 :

Présentation du cycle :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/flyer-cycle-paris-2023/>

Dates du cycle 2023 :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/dates-cycle-mf-2023/>

Fiche d'inscription :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/inscription-cycle-mf-2023/>

2- Pour naturopathes

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

- **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-natuross.pdf>



Le 07 février 2023

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/>

NB : il ne reste que 4 jours pour vous inscrire à la formation de Paris !

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 :

<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)

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

Formation d'instructeur MBSR-MBCT

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

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

- **Animation de groupe en sophrologie**

Pour ceux qui souhaitent perfectionner leurs compétences en animation de groupes, je connais plusieurs personnes intéressées, mais pas encore 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 😊.

- **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/>

Les Jardins d'Oumai



Le 07 février 2023

4- Pour sophrologues déjà formés au mindfulness

Nous avons dans les jours à venir une réunion pour décider de nos propositions pour cette année, et nous vous tiendrons au courant concernant le stage d'été à partir de 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 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.

