



Infolettre des Jardins d'Oumai de juillet 2023

Chers amies, chers amis,

Voici une infolettre inhabituelle, mon emploi du temps ne m'ayant pas laissé cette fois le loisir d'écrire, de colliger les articles et de découvrir les liens que j'ai le plaisir habituellement de mettre dans ces lignes. Je vous invite juste à parcourir plus bas ce numéro spécial de « sagesse bouddhistes », qui est en fait très riche à lui tout seul. Promis : l'infolettre de la rentrée sera bien plus fournie, avec en préparation un article sur les découvertes récentes en neuroscience concernant les capacités de visualisation, avec des informations très utiles pour nous sophrologues, ainsi qu'un article sur une grande pratique de sophrologie du 4^e degré. Entre autres réjouissances 😊 ! Nous souhaitons toutefois vous adresser cette infolettre pour rappeler les animations prochaines de notre association et nos rendez-vous.

Les articles

Sagesses Bouddhistes



Les 4 pratiques
du vivre ensemble
à l'école
P.10

Tenzin Ösel Hita :
« Donner aux enfants
un exemple positif »
P.16

Enseigner la paix :
le programme
Teach Peace
P.22

[Consulter le numéro](#)

Ateliers, formations et stages

Notre week-end "Retrouvailles" des 26 et 27 août

Gilles Pentecôte et Julie Lécureuil vous proposent un week-end "Retrouvailles" - En route vers la rentrée.

Ce week-end sera l'occasion de retrouver le fil de la pratique pour renforcer tous les bienfaits, ressources et valeurs réveillées lors de l'été, et les ramener pour notre rentrée !

Attention : les inscriptions sont clôturées 1 mois avant, donc dans quelques jours le 26 juillet !

[Week-end Retrouvailles : plus](#)

Psychologie positive - atelier et formation

Angélique Moreau et Gilles Pentecôte vous proposent à l'automne 3 mois pour découvrir et intégrer la psychologie positive dans votre vie. Pour tout public et pour professionnels (formation certifiante pour les praticiens).

Au cœur de ce cheminement, nous vous recevrons les **07-08 octobre** et **09-10 décembre** au Cenatho à Paris pour tout ce qu'il est indispensable de vivre en présentiel.

Ateliers Psychologie positive

Nos séances de sophrologie et de méditation en visio



Après notre pause estivale, notre **première séance de la rentrée aura lieu le 5 septembre à 18 heures**, et exceptionnellement durera une heure et sera animée par plusieurs de vos animateurs préférés (6 à 8) d'entre nous. Du cœur et du plaisir attendu 😊.

Elles se poursuivront ensuite en suivant le rythme habituel : les mardis 18h et jeudis 8h30, pour environ 30 minutes.

Reliances Sophro-méditatives

La formation d'instructeur Mindfulness MBSR

Toujours délivrée par Gilles, elle a lieu **entre octobre 2023 et février 2024** par l'intermédiaire de l'école Cenatho.

Bonne nouvelle : elle est agréée par la formation continue.

En voici la présentation, qui est encore incomplète mais fournit les informations principales :

Formation instructeur Mindfulness

*Bonnes vacances à tous,
Bien chaleureusement et de tout cœur,*



Les Jardins d'Oumäi



17 Chemin de Chelles, 77410, CLAYE SOUILLY

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

