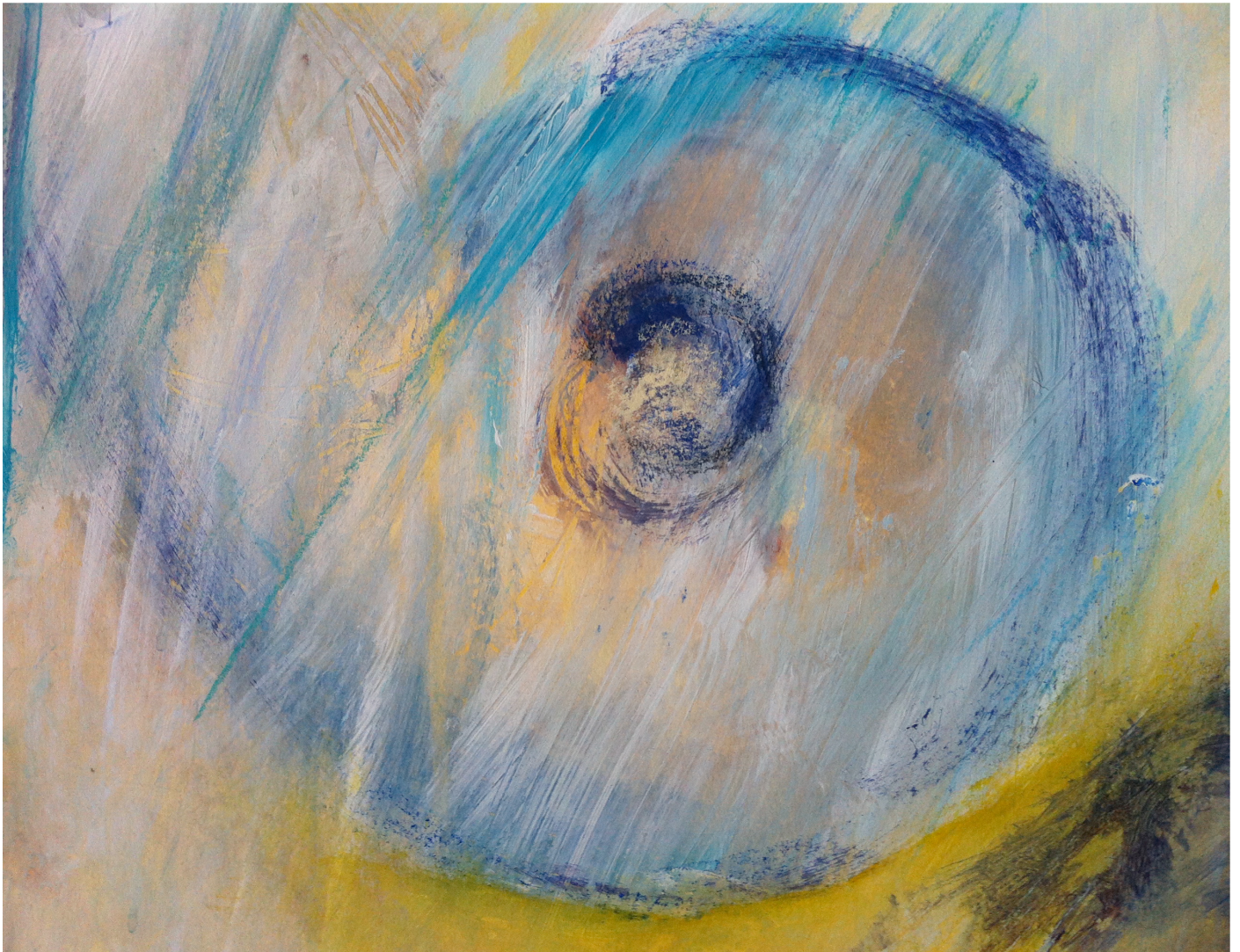


Sensibilisation à la pleine conscience

(mindfulness)



Rechercher une qualité de présence

Aborder des attitudes pour diminuer le stress

Etre attentif à ses 5 sens

Développer son potentiel créatif

QU'EST CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE :

La pleine conscience consiste à affiner sa qualité de présence en étant conscient/e de ce que l'on ressent, dans le moment présent, sans jugement de valeur et en toute bienveillance

OBJECTIFS :

Développer son attention sur ses sensations, ses émotions et ses pensées afin d'être présent à soi-même
Renforcer son attention par rapport à ses 5 sens

POUR QUI :

Toute personne adulte désirant diminuer son stress et/ou son anxiété
Aucune expérience préalable de P.C. ou de créativité n'est nécessaire

COMMENT :

- 5 ou 10 séances de groupe de 6 à 8 personnes
- 5 séances d'expérience de P.C et des propositions créatives pour travailler sur ses attitudes face à la vie et /ou
- 5 séances de P.C. pour travailler sur les 5 sens
- séance individuelle sur demande

OÙ :

Atelier : rue Pictet de Bock numéro 3, 1205 Genève

QUAND :

De mars à juin pour les séances de groupe :
Lundi ou mercredi de 18h45 à 20h15

COMBIEN :

- 10 séances en groupe d'1h30 cycle de 15h : 560 frs ou
- 5 séances de 1h30 : 280 frs
- Stage d'été du 26 au 28 juillet 2017, Liddes (VS) : 360 frs

AVEC QUI ?

Véronique Cottier

Art-thérapeute : Goldsmith University : London/ EESP Lausanne
Instructrice de Mindfulness/MBI/Mindfulness based interventions

Tél. 078 632 28 22

cottieretienne@bluewin.ch

www.therapie-creation.ch