

Apprivoiser le stress et les émotions

Cycle MBSR en ligne ET EN PRESENTIEL

Réduction du Stress Basée sur la Méditation de Pleine Conscience

Espace Laville

35 Avenue d'Espoulette, 26200 MONTÉLIMAR

Apprivoiser le stress et les émotions par la méditation de pleine conscience c'est cultiver la capacité à sortir de nos automatismes — corporels, mentaux et émotionnels — pour être pleinement présent.e avec bienveillance et curiosité à tout ce qui se passe en soi et autour de soi.

Cela nous apprend à répondre différemment aux situations.

La pleine conscience est une solution validée scientifiquement pour :

- 👉 Réguler le **stress**, gérer les **émotions**,
- 👉 **Calmer le mental**, retrouver le **sommeil**,
- 👉 Eviter les **ruminations**, les automatismes,
- 👉 Améliorer les **relations** interpersonnelles,
- 👉 **Favoriser la confiance** en soi, la **créativité**...



Soirée de présentation * : Le 18/09 de 18h30 à 20h libre et sans engagement, merci de m'informer de votre présence 📞

Informations et lien zoom sur le site www.reliaence.com (Flashez le QRcode)

ID de réunion : 879 8055 1057

Code secret : 008097



Le programme se déroule sur 8 semaines,

1 séance de 2h30 par semaine, plus une journée en pleine conscience de 9h 30 à 16h 30 le dimanche 09/11. 30 heures d'accompagnement, enregistrements audio documents fournis en soutien.

Entretien avant et pendant le programme.

Dates et horaires : de 18h30 à 21h Les jeudis 02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - (pas de séance le 30/10) - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11

Cycle animé par Nathalie Rial instructrice MBSR Formée à L'ADM

ADM Association pour le Développement de la Mindfulness



Nathalie Rial,

Co directrice du Centre de Gestion du Stress

Drome – Ardèche

Instructrice MBSR - Coach Certifiée rncp7

Praticienne en psychologie positive au travail



* Pour vous inscrire hors soirée d'information
Contactez - moi.

www.reliaence.com
nathalie.rial@reliaence.com
06 38 14 72 48