FORMATION A DES TECHNIQUES SIMPLES DE GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN

Le bonheur ne se trouve ni dans l'effort ni dans la lutte acharnée ; mais réside là, tout proche : dans la détente, dans l'abandon, dans la sérénité et dans la plénitude physique et morale.
Tahar Ben Jelloun

OBJECTIFS

- Cette journée vous permettra de prendre du recul sur ce qu'est le stress, et sur la dimension **« stressabilité » d'une personne**
- Vous pourrez ainsi constater et valider que vous pouvez **apprendre à mieux gérer le stress** bien souvent inévitable
- Vous vous entraînerez à des **pratiques simples et efficaces**

PROGRAMME

- Qu'est ce que le stress : son mécanisme
- La notion de « stressabilité » d'une personne
- Comment le gérer de façon simple au quotidien
- Découverte, initiation et entraînement à :
    - La Méditation de pleine conscience (Mindfulness de Jon Kabat –Zin), associée à
    - La cohérence cardiaque de David Servan-Schreiber mais également à
    - L'EFT de Gary Craig et
    - Le tout combiné avec l'Ecoméditation de Dawson Church.

METHODE PEDAGOGIQUE

Enseignement pratique, expérientiel, complété par des apports théoriques. Le séminaire propose des démonstrations et des exercices et entraînements.

FORMATION A DES TECHNIQUES SIMPLES DE GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN

Le bonheur ne se trouve ni dans l'effort ni dans la lutte acharnée ; mais réside là, tout proche : dans la détente, dans l'abandon, dans la sérénité et dans la plénitude physique et morale.
Tahar Ben Jelloun

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Public concerné** : Formation ouverte à toute personne confrontée au stress du quotidien (personnel et/ou professionnel et qui souhaite apprendre à s'apaiser, pour une meilleure santé.
- **Date et durée** : **samedi 23 Mars de 9h à 17h30 (7h)**
- **Lieu** : Qualys Hôtel à Nanterre ville
- **Tarifs particuliers / Indépendants** : 100 € TTC
- **Enseignement** : Anne-Marie BOMPART certifié coach, master PNL, certifiée EFT (technique de libération du stress de) et Fondamentaux de l'ANC (approche Neuro-cognitiviste). Formée également à la méditation de pleine conscience

POUR VOUS RENSEIGNER ET/OU VOUS INSCRIRE :

Anne-Marie BOMPART
Tel : 06 83 74 16 24 Mail : amb-therapie@orange.fr
http://amb-coaching-therapie.fr
2 square Josquin des Prés
95320 St Leu la Forêt