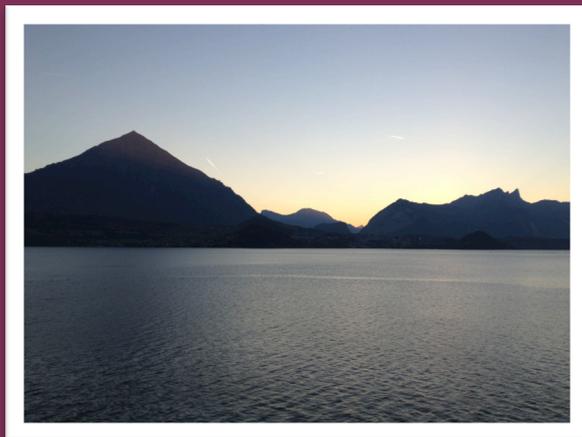


Cours de Pleine Conscience

« *Mindfulness* »



« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même. » (Gandhi)

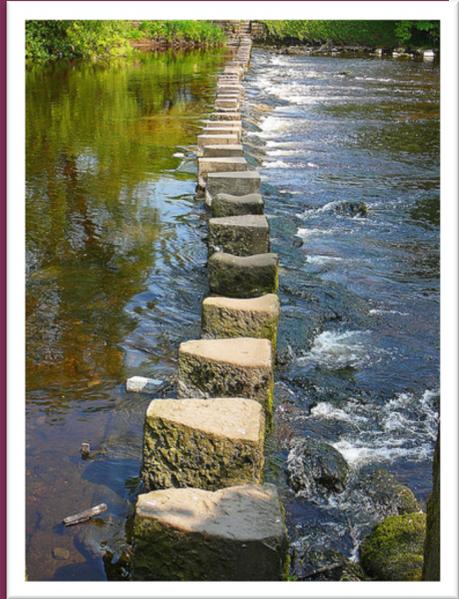
Le Programme:

- **8 séances** (120-150 min. selon taille du groupe) ou **accompagnement individuel**
- Journée en pleine conscience (en silence)
- Méthode reposant sur les recherches scientifiques et programmes MBSR/MBCT par Jon Kabat-Zinn
- Échanges, discussions, pratique, exercices corporels
- **Lieu** : Morges ou à convenir
- **Prix** : Entre 500,- et 600,- CHF/personne en groupe

Jenny Ebermann | contact@jennyebermann.com | 078 7208689 |

Les bienfaits:

- Moins de risque de dépression et d'anxiété
- Rétablissement plus rapide lors d'émotions fortes
- Attention et focus accru: productivité, satisfaction personnelle
- Réduction du stress éprouvé au travail
- Diminution du risque de maladies cardiovasculaires ...



La formatrice:

Issue du monde du sport, Jenny est experte en communication, leadership et développement personnel. Formée en approches de pleine conscience pour adultes par l'Université de Bangor, UK et pour enfants par mindfulschools (É.U.) et certifiée Eline Snel (« l'Attention ça marche », NL) elle intervient comme consultante, coach, et formatrice multilingue.