



Je cultive la pleine conscience dans l'éducation

Adultes

Prendre soin de sa sphère familiale

En tant que parents ou grands-parents, prendre le temps d'explorer ses problématiques est nécessaire.

Je propose un suivi spécifique en faveur d'une relation éducative plus apaisée.

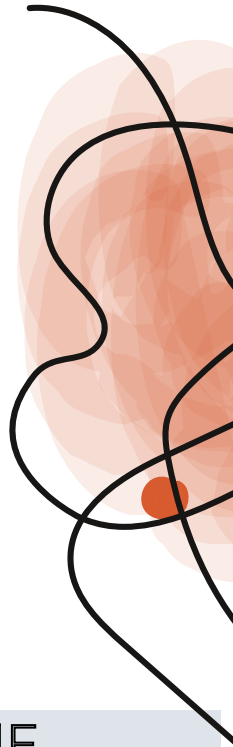
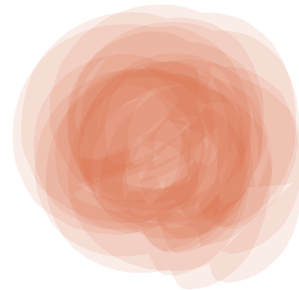


Grâce à ce parcours de pleine conscience, vous développerez, vos propres outils pour un quotidien plus serein. Ne laissez plus le stress, le manque de temps ou le silence ternir votre vie de famille.

Des bienfaits pour chacun :



- Meilleure organisation quotidienne
- Capacité à lâcher prise
- Affirmation de soi
- Connaissance de soi
- Prise de conscience de vos automatismes
- Évolution de votre rapport à la vie



MODALITÉS

Entretien préalable de 45mn.

PRÉSENTIEL

- Rythme mensuel
- 5 journées espacées d'un mois
- De 9h30 à 16h30
- Une Visio entre chaque journée pour mieux vous soutenir.

DISTANCIEL

- Hebdomadaire
- Le soir ou en journée
- Durée 2h30
- Supports pédagogiques fournis en format papier et numérique.
- 1 journée de pleine conscience

PROGRAMME

- Le doux pouvoir de l'attention
- L'art de l'observation par le corps
- Les ressentis de vos émotions
- Vos pensées ne sont pas des faits
- Apprenez à répondre aux événements stressants
- L'art de la communication
- La compassion dans l'éducation de votre foyer
- La confiance



Selon les besoins, l'accompagnement peut être en individuel ou en petit groupe.

Christelle Normand

06.61.67.10.74

Email : Christelle.Normand64@gmail.com - Web : <https://christellenormand.com>

