

Et si on cultivait ensemble  
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°9  
Décembre 2023



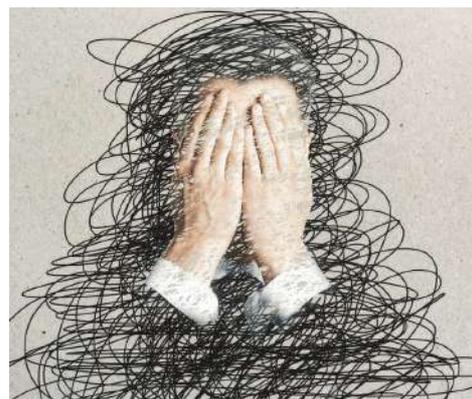
On commence cette nouvelle newsletter par ma rubrique préférée, celle des "pépites", les plus jolis retours reçus ces dernières semaines.

## Les pépites

- Stressé et inquiet de nature, Christelle a su, via le bienfait de la méthode MBSR et de la pleine conscience m'amener **hors de ma zone de confort** en me faisant sortir du cadre tout en prenant conscience de mes propres blocages.

Les 8 séances de cette méthode m'ont apporté d'un point de vue personnel les outils me permettant aujourd'hui de **mieux me connaître** afin de savoir accompagner mes peurs et faire preuve de compassion avec moi-même mais également d'un point de vue professionnel avec une **amélioration de la confiance en moi.**

**Alexandre, manager en entreprise.**



- J'ai accompagné un **garçon de 9 ans** qui avait des **crises de colère très violentes...** perte de contrôle, mise en danger de son environnement comme de sa propre personne. Un jour, alors que ses parents se disputaient, il s'intercala avec la fameuse petite grenouille, propre à la méthode que je transmets et leur a dit: "Vous feriez mieux de **méditer pour y voir plus clair.**"



- Il faudrait que tes ateliers soient proposés à tous les élèves de l'établissement... et pas qu'aux élèves décrocheurs... intervention dans un établissement post bac, projet innovant "Développer les compétences psychosociales chez des élèves décrocheurs".

**Une Conseillère Principale d'Education d'un lycée.**

- Grâce à toi, je prends conscience de plein de schémas qui m'empoisonnent la vie.  
**Place au changement maintenant pour ce responsable en entreprise !**



Gestion du stress en entreprise, des émotions pour les étudiants, des relations bienveillantes dans votre entourage ? Ecrivez-moi ou appelez-moi au 06.61.67.10.74. Ou bien **prenez connaissance des 2 programmes suivants** qui commenceront début 2024.

Et si on cultivait ensemble  
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°9  
Décembre 2023

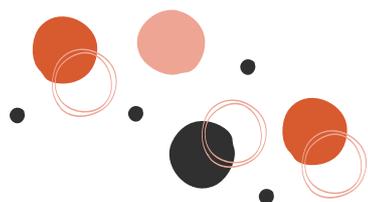
## Prochains programmes

1

**MBSR**



Le programme **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction existe depuis 1979 !  
Il est structuré en 8 RDV hebdomadaires de 2H30. Plus d'information sur [christellenormand.com](http://christellenormand.com).



- Cabinet d'Art-thérapie de Vanessa Fourcade à Poey-de-Lescar.
- A partir du vendredi 8 mars de 19h à 21h30. RDV hebdomadaires.
- Conférence le 9 février afin d'échanger sur le programme.**



2

**Je cultive la pleine  
conscience dans l'éducation**

### POUR QUI ?

↳ Toutes personnes concernées par un rôle éducatif.

### COMMENT ?

↳ 5 journées de formation + des pratiques pour vous et vos enfants.

### PLUS-VALUE :

↳ Programme systémique enseigné aux Pays-Bas.

↳ Des outils concrets.

### RESULTATS :

↳ Une harmonie dans vos relations.

Centre de méditation "Un moment pour soi" à IDRON.

A partir du **samedi 20 janvier 2024 à 9h30**.  
1 atelier par mois.

Entretien préalable afin d'écouter vos besoins.



Osez le changement  
en 2024 !

Et si on cultivait ensemble  
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°9  
Décembre 2023



Agenda



20 JANVIER

PAU - IDRON

Centre de méditation "Un moment pour soi"  
**Début du programme "Je cultive la pleine conscience dans l'éducation".**

9 FÉVRIER

POEY DE  
LESCAR

Conférence gratuite : "**Présentation du programme de réduction du stress par la pleine conscience (MBSR)**"

Inscriptions au programme jusqu'au 17 février.  
RDV à 19h au cabinet d'Art-Thérapie de Vanessa Fourcade

20 MARS

POEY DE  
LESCAR

Cabinet d'Art-Thérapie de Vanessa Fourcade.

**Début du programme MBSR pour la réduction du stress par la pleine conscience.**

Et si on cultivait ensemble  
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°9  
Décembre 2023



C'est cadeau



Du 15 au 25 décembre 2023, je vous propose :

-10% sur le programme MBSR  
Soit **495€ au lieu de 550€**

-20% sur le programme "Je cultive la pleine  
conscience dans l'éducation".  
Soit **680€ au lieu de 850€**.

Entre amis, entre collègues ou en couples, c'est soutenant.  
Pour plus d'infos, un numéro 06 61 67 10 74.

Et ce n'est pas fini !

-20% sur les programmes enfants et ados en duo (**40€ la séance au lieu de 50€**).

- RDV en visio, le lundi 8 janvier à 20h30 pour un atelier découverte de méditation de pleine conscience **gratuit**.
- Intéressé ? Contactez-moi.**



Parlez-en à votre entourage !

## Cadeau éducatif : comprendre un comportement inapproprié

Plusieurs facteurs contribuent à déclencher un comportement perçu comme inapproprié car ne répondant pas aux règles de vie en société.

Ce peut être :

- Un manque de connaissance ou de conscience de ce qui est attendu
- Un manque de compétences dans la pratique
- Un comportement qui, en fait, correspond au stade normal de développement de l'enfant
- Un sentiment d'incapacité et de découragement
- Un comportement commandé par notre cerveau reptilien

Donc, je vous invite à **questionner les comportements inappropriés** que vous pouvez constater chez votre enfant. S'ils sont répétitifs et que vous ne trouvez pas de solution pour aider votre enfant, j'ai des outils issus de la discipline positive particulièrement efficaces.



Christelle  
Normand

COACHING EN ÉDUCATION  
ET EN DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

06.61.67.10.74

CHRISTELLE.NORMAND64@GMAIL.COM

<https://christellenormand.com>

