

Et si on cultivait ensemble  
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°15  
Décembre 2025

# Journée mondiale de la pleine conscience

Après le succès de la première édition et la décision de l'ONU de rendre officielle la Journée mondiale de la méditation, l'association EMERGENCES organise la deuxième édition !



A cette occasion, je vous ai proposé 2 ateliers gratuits !

- 👉 En partenariat avec "Enfance et Attention" et Emergences.
- 👉 mardi 9 décembre à 18h30
- 👉 mercredi 10 décembre à 14h
- 📍 A Bordes (64)

 DU 1ER AU 21 DÉCEMBRE

**Des ateliers gratuits**

Tu as toujours rêvé de t'y mettre ?  
Participe à un atelier découverte  
organisé près de chez toi, avec  
un-e pro de la méditation !

[📍 Trouver un atelier](#)



## Quand pratique de l'attention rime avec éducation

De plus, à l'occasion de la journée de la pleine conscience dans l'éducation le 5 décembre, j'ai offert un atelier dans une école. Le cadeau est encore à prendre !



### Tiers d'Envol

17 Rue de Lourdes, 64510 Bordes, France

**Pratiques sur la respiration et sur le corps :  
l'espace de respiration, le scan corporel.**

Le mardi 9 décembre de 18h30 à 19h30

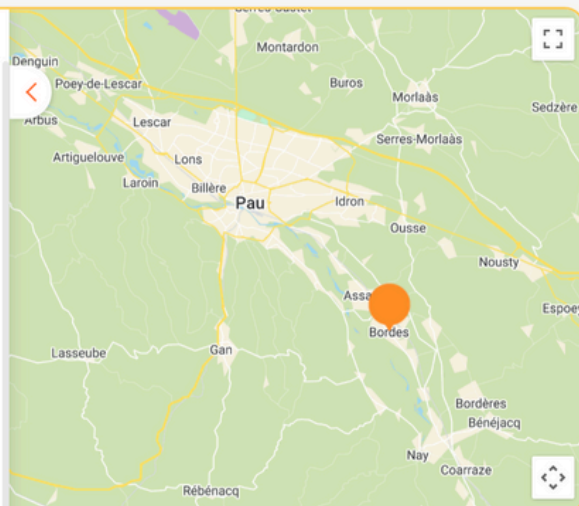
Le mercredi 10 décembre de 14h à 15h –  
gratuit

**Christelle Normand**

[christelle.normand64@gmail.com](mailto:christelle.normand64@gmail.com)

33661671074

Formation suivie: MBSR



### LES ATELIERS

**Méditez, près de  
chez vous.**

Du 1er au 21 décembre, au plus proche de chez vous, participez à un atelier de méditation gratuit en présentiel animé par un-e instructeur-ice de méditation certifié-e. Regardez la carte, choisissez votre atelier et inscrivez-vous auprès de l'instructeur-ice.

**Vous êtes instructeur-ice de méditation certifié-e ?**

Vous pouvez vous aussi proposer un atelier pour contribuer à cet événement.

Et si on cultivait ensemble  
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°15  
Décembre 2025

## L'importance du groupe

En janvier 2026, les accompagnements en groupe reprennent à Buros, dans le parc d'activités de Berlanne : groupes enfants, adolescents et adultes.

### Les bienfaits de la pleine conscience en groupe... selon mes clients.

- Une énergie collective puissante, qui vous porte et vous stimule.
- Un soutien précieux pour maintenir un engagement régulier. Vous vous sentez compris et encouragé dans votre démarche par les autres participants.
- Une stimulation et une motivation accrues. Vous êtes plus enclin à honorer vos engagements. La dynamique collective agit comme un moteur qui renforce votre discipline et crée une routine vertueuse.



📅 Contactez-moi, dès ce mois de décembre pour échanger sur vos besoins.

## La pleine conscience en entreprise un levier de santé, de sens et de performance durable



### Cycle de 6 conférences

Vous voulez une entreprise qui performe toute l'année ?

Rejoignez un cycle de 6 conférences (une par mois) et découvrez comment un esprit clair comme de l'eau de roche peut transformer les dynamiques de votre équipe.

Venez découvrir :

- de nouvelles façons de travailler
- des témoignages et partages d'expériences
- des outils applicables dès le lendemain
- ainsi que des pratiques (car rien ne vaut l'expérience !)

Chaque conférence dure 1h15, avec des temps d'expérimentation.

📅 Me contacter pour l'établissement d'un devis personnalisé.

Et pour aller plus loin, découvrez également sur mon site internet le programme "**prévenir l'épuisement professionnel**".



Et si on cultivait ensemble  
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°15  
Décembre 2025

## La pleine conscience au château d'Idron



Pendant les **vacances de février 2026**, des ateliers seront proposés dans un cadre magnifique : au château d'IDRON !

- 2 Journées seront dédiées aux enfants.
- 2 autres journées aux adolescents.

Au cours de ces journées, les enfants pourront **améliorer leur gestion des émotions, leur rapport au stress, et gagner de la confiance en soi.** La pleine conscience apporte une plus value indéniable dans les relations familiales.

L'impact des écrans pourra également être abordé. Enfin, 2 soirées seront dédiées aux parents. Après avoir partagé leurs difficultés rencontrées dans leur parentalité, ils repartiront avec des outils concrets afin de développer l'empathie et la compréhension de chacun.



Contactez-moi si vous êtes en recherche de solutions afin de rendre vos relations familiales plus agréables.

## Un peu d'actualités...

Le journal Sud-Ouest m'a contacté afin de pouvoir parler de l'addiction aux écrans, et de la manière dont je l'aborde avec des patients.

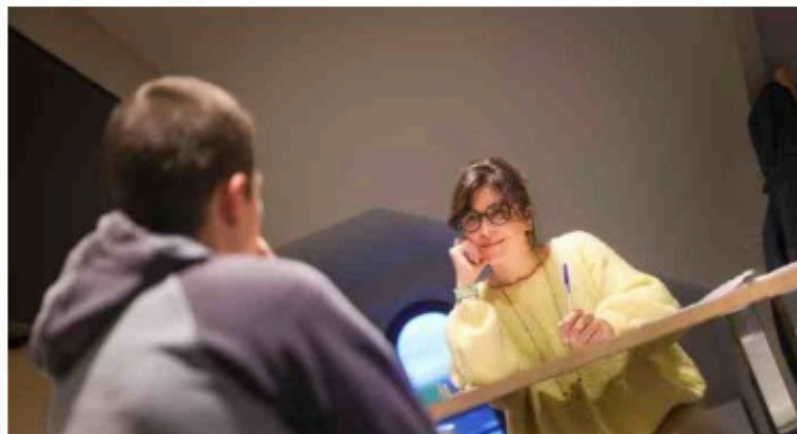
<https://www.sudouest.fr/sante/bearn-la-meditation-pour-lutter-contre-la-cyber-addiction-des-ados-26938894.php>

**BORDES**

# La méditation pour lutter contre la cyber addiction des ados

À l'occasion de la Journée mondiale de la pleine conscience dans l'éducation, ce jour, Christelle Normand met en avant les bienfaits de la méditation pour lutter contre l'addiction aux écrans

Franck Meslin  
f.meslin@sudouest.fr



Stress, ennui, solitude, mimétisme, Christelle Normand décortique ce qui mène l'adolescent vers les écrans afin de démonter les mécanismes et remettre de la conscience.

DAVID LE DEODIC / SO

Et si on cultivait ensemble  
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°15  
Décembre 2025



## L'agenda de l'hiver



9 ET 10  
DÉCEMBRE

BORDES

Atelier de découverte de la pleine conscience lors de la journée mondiale de la pleine conscience. **Pour mieux réguler vos émotions et améliorer votre attention.**

📍 **Adresse** : 17 rue de Lourdes 64510 BORDES

☎ **Réservation** au 06.61.67.10.74

💰 **Tarif** : GRATUIT !

🕒 **Horaires** : mardi 9 décembre à 18h30 et mercredi 10 décembre à 14h

Venez essayer entre ami.e.s !

JANVIER  
(DERNIÈRE SEMAINE)

BUROS  
ZONE BERLANNE

### Programme de réduction du stress par la méditation de pleine conscience

Début d'un nouveau cycle en groupe à partir de janvier.

📍 **Adresse** : Zone Artisanale Berlanne à BUROS (près de "TOTAL")

☎ Informations et réservation au 06.61.67.10.74

🕒 **Horaires** : 1 fois par semaine

🎯 Cela s'adresse à toute personne souhaitant changer sa relation au « stress », gagner en confiance, développer des relations aux autres plus harmonieuses que ce soit dans la sphère professionnelle comme personnelle.

FÉVRIER  
(VACANCES)

IDRON

Au sein du château d'Idron, plusieurs stages seront proposés lors de la 2ème semaine des vacances scolaires de février (voir page 3).

- Gestion du stress pour les enfants, et un second groupe pour les ados
- Poser un cadre ferme et bienveillant pour les parents
- ☎ **Infos et réservation au 06.61.67.10.74.**

## Vos derniers avis

★★★★★ il y a un mois

J'ai eu la chance de suivre le programme de méditation en pleine conscience (MBSR) avec Christelle Normand, et cette expérience a été un vrai tournant dans ma vie. 🌱

Christelle est une coach d'un grand professionnalisme, bienveillante, à l'écoute et toujours juste dans son accompagnement. Elle crée une atmosphère apaisante où l'on se sent en confiance dès les premières minutes.

Au fil des séances, elle transmet avec clarté et douceur de vrais outils pratiques pour intégrer la pleine conscience dans le quotidien : respirations guidées, ancrages, gestion du stress et des émotions, exercices simples mais puissants à refaire chez soi. Ces pratiques m'aident encore aujourd'hui à retrouver calme et équilibre.

## Christelle Normand

4,9 ★★★★★ (57) ⓘ

Le programme MBSR, tel qu'elle le propose, allie structure, bienveillance et authenticité. Chaque séance est une parenthèse précieuse de recentrage et de sérénité.

Je recommande Christelle Normand sans la moindre hésitation à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir ou approfondir la pleine conscience avec sérieux, humanité et efficacité. 🙌

En espérant que le MBSR soit intégré définitivement dans le programme de réadaptation cardiaque .

Merci pour cette belle rencontre.