



Pleine Conscience et gestion du Stress

Cours destinés aux jeunes

La Pleine Conscience (Mindfulness) aide à :

- Mieux gérer le stress, l'anxiété et certains troubles (sommeil, alimentation ...)
- Porter un regard différent sur les douleurs corporelles et émotionnelles
- Améliorer l'humeur, l'estime de soi et favoriser l'ancrage dans le présent
- Nourrir la bienveillance envers soi-même

. **Cours** : 6 séances de 1h30 heures en petits groupes avec une alternance de pratiques et d'apports théoriques, avec un entretien préalable.

Dates et horaires : les cours ont lieu les jeudi soir de 17h30 à 19h, vous pouvez me contacter pour connaître les dates du prochain cours

Lieu : Rue de la Côte 21, 2000 Neuchâtel (Proche de la gare)

Prix : 280.- fr. pour le cours ainsi que l'entretien et le matériel nécessaire.
En aucun cas le prix doit représenter un frein à la participation, n'hésitez pas à prendre contact.

Contact : Marie Marchand, mariemarchand@bluwin.ch ou 079 569 79 41

Instructrice de Pleine Conscience, Formation MBCT* avec Zindel Segal 2018, Formation Mindfulness CAS MBI* à l'Université de Genève 2016, Diététicienne HES-ASDD Bsc. en Nutrition et Diététique (HES-SO).

* MBCT : Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBI : Mindfulness Based Instructions : MBCT/MBSR/MBRP/MBEAT/AMT

* * * * *