

Premiers pas vers la Pleine Conscience

Méditer, c'est aussi simple que de respirer !

Ateliers thérapeutiques par la méditation en 8 séances

Les jeudis 28 novembre et 05/12/19 décembre 2019 et 09/16/23/30 janvier 2020 de 18h à 19h

La méditation de pleine conscience est actuellement un des domaines les plus étudiés par les neurosciences. Environ 700 études par an démontrent ses bienfaits dans de nombreux domaines, dont :

- **La régulation émotionnelle** (diminution de l'anxiété, du stress, de l'humeur dépressive, des troubles du sommeil, prévention du burnout, rééducation cardiaque)
- **Le développement des facultés cognitives** (augmentation de l'attention, de la concentration, de la mémoire, de la créativité et de l'intuition)
- **Des effets thérapeutiques** sur le système immunitaire, les douleurs, les maladies chroniques et somatiques, les troubles du comportement alimentaire

Dans votre vie de tous les jours, la méditation peut vous permettre de :

- Développer votre capacité à être dans **l'instant présent**
- Accéder à vos ressources de **créativité, d'intelligence, de clarté**
- Trouver le **calme intérieur** en limitant l'agitation par le flot de vos pensées
- Installer la **patience, la confiance et la compassion** envers vous-même et les autres
- Développer votre **intelligence émotionnelle** et le **lâcher prise**

Les séances sont animées par **Nathalie Nolen, Thérapeute Sophro-analyste**

www.sophroanalyse-amiens.fr

Si vous souhaitez plus d'informations sur le déroulement du programme, n'hésitez pas à me contacter

06.76.64.11.21 ou nathalie-nolen@orange.fr

Tarifs – modalités de règlement :

- 320 € pour le programme de 8 séances (sont compris la documentation et une clé USB avec des enregistrements de méditation remis aux participants).
- Les séances sont à régler en totalité au démarrage du programme. Un acompte de 120 € est à joindre au coupon d'inscription ci-joint. Le solde peut être réglé en 2 fois.

Modalités pratiques :

- Les séances se déroulent au 20 rue Saint Fuscien à Amiens (sonner à l'interphone de Nathalie Nolen, Sophro-analyste).

- L'accueil des participants se fera à partir de 17H45 pour un démarrage de la séance à 18h (les portes ne seront plus ouvertes après 18h) - Fin de la séance à 19h.
- Aucun équipement n'est nécessaire ni aucun prérequis, juste le désir de faire l'expérience de la pleine conscience en groupe.
- Le groupe sera composé au maximum de 6 participants. Attention, les inscriptions se feront par ordre d'arrivée.
- La mise en place du programme est sous réserve d'un minimum d'inscrits.

Pour votre inscription, veuillez retourner ce coupon complété et accompagné d'un chèque d'acompte de 120 €

(Etablir le chèque à l'ordre de Nathalie Nolen et renvoyer le tout au 20, rue Saint Fuscien, 80000 Amiens)

Nom : Prénom :

Adresse complète :

N° de portable : Email :

Je m'inscris au programme de méditation « Premiers pas vers la Pleine Conscience » qui se déroule sur 8 séances sous forme d'ateliers thérapeutiques, au 20 rue Saint Fuscien à Amiens, du 28 novembre au 30 janvier 2020, animé par Nathalie Nolen, Thérapeute Sophro-analyste.

Pour valider mon inscription, je joins un acompte d'un montant de 120 € par chèque à l'ordre de Nathalie Nolen. Je réglerai le solde d'un montant de 200 € le premier jour du programme soit le jeudi 28 novembre 2019. Possibilité de régler le solde en 2 fois.