

(MÉDITATION)

COMMENT DÉVELOPPER ET EXPLOITER SON MENTAL ?

L'ATELIER

La méditation s'installe dans les entreprises pour de bonnes raisons, pour que les individus aillent mieux et soient moins stressés. Vivre le moment à fond et sans jugement : c'est la recette de la médiation de pleine conscience. Issue des enseignements bouddhistes, elle se développe de plus en plus dans les entreprises. créativité.



Mais en fait pourquoi méditer ? Connaissez-vous les bienfaits et les impacts sur votre travail ? Quels sont les outils pour apprendre à mieux gérer son fort intérieur et les défis de demain ?

Cet atelier animé par Tommy Margat permettra de vous préparer à une évolution et **ouvrir votre esprit pour accepter le changement**. Une approche sur le être pleinement présent à soi afin de mieux appréhender le sens de sa mission. De vrais outils pour travailler sur une nouvelle présence à nous-même et au monde qui nous procure une confiance accrue en soi et aux autres. Durant la méditation, l'individu parvient à une introspection et à une longue réflexion sur lui-même. La pratique de la méditation permet de contrôler les émotions négatives et de recentrer son esprit.



LES +

- > **Des exercices simples** de pratique spirituelle, mentale et posturale
- > **Des conseils simples de méditation** et de détente rapides, faciles à reproduire chez soi ou au travail
- > **Un enregistrement audio ou une fiche récapitulative** pour répratiquer les exercices vus en atelier

INFOS PRATIQUES

- > **Format conseillé** : séance sur 1h à 1h30 pour 5 à 25 participants
- > **Adaptation** : pour des formats + courts / + longs ou pour toucher plus de participants, contactez-nous pour étudier une solution adaptée
- > **Matériel** : pas de matériel spécifique nécessaire, un endroit calme et idéalement un espace aéré pour la pratique des exercices