



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, et 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, et Diététicienne HES-ASDD Bsc. en Nutrition et Diététique (HES-SO).

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

** * * * **