



GÉRER SON STRESS



L'atelier proposé permet une reconexion avec soi-même, au sein d'un groupe, à l'aide d'exercices ludiques et de jeux, loin de l'image statique de la méditation : la méditation active propose une alternance de séquences actives et immobiles, tenant compte de soi et d'autrui, et régule l'agitation improductive de manière durable. Cette reconexion bâtit la confiance en soi et permet un nouveau rapport à soi, aux autres et à l'environnement. Ce type de méditation est accessible à tous, à tous âges, et se module en fonction des capacités et besoins de chacun. Cet atelier procure à chacun des outils personnalisés, simples, à mobiliser à tout instant, permettant d'anticiper les situations de stress, de le gérer et de l'évacuer.

Public

Jeunes de 11 à 25 ans

Taille du groupe

5 à 15 jeunes

Nombre d'intervention max 3

Durée 4 séances de 4h ou 8 séances de 2h

Conditions financières

Prise en charge du Département : 670 €

À votre charge : 170 €

Conditions techniques

Aucune

Date d'indisponibilité

Aucune

Contact

Association l'Académie des Possibles

Edwige DESSAILLEN

03 80 56 37 51

06 76 18 78 87

edwige@dessaille.com

