*Sandra DEBAYLE Infirmière DE Instructrice pleine conscience Praticienne en psychologie positive & Thérapie ACT*

***Tel : 06.28.20.75.07***

***sandradebayle@gmail.com***

CALENDRIER PREVISIONNEL des ateliers 2023

MONTELIER en petits groupes

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ATELIER | PUBLIC | CONTENU | TARIF | DATES  | REUNIONS D’INFORMATIONS Sur inscription |
| **Méditation MBI-MINDFULFRANCE** (Mindflulness Based Intervention) **8 séances hebdomadaires de 2h**basées sur la pleine conscience (MBSR & MBCT)7 personnes maximum*possible également en individuel* | Adultes avec ou sans spécificité comme le trouble attentionnel, le Haut potentiel Intellectuel, l’hypersensibilité…désirant apprendre la pratique de pleine conscience pour -améliorer sa concentration, son sommeil-mieux gérer ses émotions, les ruminations-développer son bien être, sa présence …..Également indiqué dans le cadre de la prévention contre la rechute dépressive, le burn out\**Ne convient pas en phase aiguë psychique ou somatique.*  | -Pratiques méditatives guidées en position assise, allongée ou en mouvements-Outils de thérapies cognitives et comportementales et de la thérapie ACT (Thérapie d’acceptation et d’engagement)-Partage d’expérience,-Echange-Pratiques en interséance | 360 euros incluant-L’entretien préalable-les séances-les audios pour les pratiques en interséance- le support pédagogique après chaque séance -1 séance en visio de 30’ le 11/04-1 entretien de 30’ sur demande en cours de cycle | Le mardi de 19h à 21h-25/04-02/05-09/05-16/05-23/05-30/05-06/06-13/06 | En présentiel à Montélier 19h-19h4507 et 21/0304 et 11/04 |
| **Atelier** **« CONFIANCE & BIENVEILLANCE envers SOI »****6 séances hebdomadaires de 2h** (\*1ère séance 1h)basées sur la psychologie positive, la thérapie ACT (Acceptance and Commitment Thérapie) et la méditation de pleine conscience.6 personnes maximum | Adultes avec ou sans spécificité comme le trouble attentionnel, le Haut potentiel Intellectuel, l’hypersensibilité désirant -Découvrir et développer ses forces et ses valeurs -Mieux comprendre le rôle et le fonctionnement des émotions-Expérimenter et cultiver l’accueil émotionnel, l’autocompassion-Développer la confiance en soi  | -Pratiques méditatives guidées -Exercices issus de la psychologie positive et d’ACT-Temps d’introspection, passage proposé par l’écriture en séance et en interséance.-Partage d’expérience, - Echange-Pratiques en interséance | 250 euros incluant -L’entretien préalable-les séances-les audios pour les pratiques en interséance -1 Workbook -1 entretien de 30’ en cours de cycle | Le jeudi de 19h à 21h |  |
| **Atelier d’entrainement à l’attention****Eline Snel****8-11 ans****8 séances hebdomadaires de 45 min** selon la méthode Eline Snel basées sur la pleine conscience 6 personnes maximum*possible également en individuel* | Enfants avec ou sans spécificité comme le trouble attentionnel, Haut potentiel Intellectuel, hypersensibilité… | -Pratiques méditatives guidées en position assise, allongée ou en mouvements, -histoires, -exercices variés selon le thème de la séance, -partage d’expérience, -échange | 220 euros les 8 séances Incluant -les séances-les audios pour les pratiques en interséance, -une fiche pédagogique (transmis par mail) | Le mercredi 14h45- 15h30 |  |
| **Atelier d’entrainement à l’attention****Eline Snel**13-18 ans**10 séances hebdomadaires d’1h** selon la méthode Eline Snel basées sur la pleine conscience7 personnes maximum*possible également en individuel* | Adolescents avec ou sans spécificité comme le trouble attentionnel, Haut potentiel Intellectuel, hypersensibilité… | -Pratiques méditatives guidées en position assise, allongée ou en mouvements, -histoires, -exercices variés selon le thème de la séance, -partage d’expérience, -échange | 260 euros les 10 séances Incluant -les séances-les audios pour les pratiques en interséance, -une fiche pédagogique (transmis par mail) | Le mercredi 13h30-14h3022/0329/0305/0426/0403/0510/0517/0524/0531/0507/06 | En présentiel à Montélier 19h-19h4507 et 21/0304 et 11/04 |