*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-19h45  07 et 21/03  04 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 conscience  7 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  13h30-14h30  22/03  29/03  05/04  26/04  03/05  10/05  17/05  24/05  31/05  07/06 | En présentiel à Montélier 19h-19h45  07 et 21/03  04 et 11/04 |