

Sésamie

Sessions corps, coeur, esprit

**du 26 au 31 aout 2023
à Ars-en-Ré (17)**

Une session de 5 jours pour vous extraire de votre quotidien, savoir où puiser votre énergie, et comment la développer avant la reprise de la rentrée.



Sésamé

Sessions corps, coeur, esprit

Une session de 5 jours qui combine ateliers de développement personnel, hatha-yoga et méditation adaptés aux thèmes de la session.

Animé par **Diane Daussy**, Médecin psychiatre/psychothérapeute, coach en entreprise et professeur de yoga depuis 25 ans.



Programme basé sur:

Ateliers de coaching

5 séances de 2 heures

- Prendre du recul sur notre fonctionnement, sur les injonctions que nous nous donnons et sur nos attentes.
- Découvrir nos ressources antistress.
- Repérer les liens entre émotions et croyances améliorant notre qualité de vie au travail et en dehors.
- Développer une pensée plus juste et plus positive par rapport à la vie.

Méditation pleine conscience

5 séances de 1h30

L'essentiel du programme MBCT (Meditation based on Cognitive Therapy) : apports théoriques, méditations courtes et longues, body scan, travail en duo, partage en grand groupe.

Yoga

5 séances de 1h15

Pour débutants et non débutants, apprentissage d'enchaînements de postures qui rééquilibrent les énergies corporelles et émotionnelles. Pranayama (exercices respiratoires) qui régénèrent nos fonctions d'élimination et diminuent le stress, de postures tenues qui facilitent l'accès aux émotions et augmentent la sensation de confiance en soi.

Ateliers nutritionnels

Au cours des petits déjeuners, par des aliments appétissants, apporter les nutriments nécessaires à la synthèse des neuro-médiateurs indispensables à la régulation du stress, et à une bonne mémoire et concentration.

Journée-type Semaine



- **8H-9H15** Hatha-Yoga et Pranayama
- **9H30-10H15** Petit déjeuner avec conseils nutritionnels
- **10H30-12H30** Atelier thématique (émotions, mental, alimentation etc.)
- **12H30-17H30** Déjeuner et temps libre
- **17H30-19H00** Yoga-Méditation Pleine Conscience - MBCT

La session Sésame peut donner lieu à une facturation au titre de la formation professionnelle.



Sessions corps, coeur, esprit

Session pratique sur 5 jours :

30 h de yoga, méditation

et ateliers ,

Pour les particuliers

950 euros TTC ,

1.350 euros HT Tarif entreprise

ou formation professionnelle

Early bird

860 euros TTC avant le 25 mai 2023,

Hébergement libre ou

en maison privée à proximité (450 € /5 nuits)

www.connaissens.com

contact@connaissens.com

