



Sessions corps, cœur, esprit

**du 25 au 29 août 2025  
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.



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.



# Yoga , méditation, ateliers coaching



Pour développer  
son énergie  
physique, mentale,  
spirituelle et  
émotionnelle



# 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.

# Programme Semaine



- **8H-9H30**      **Hatha-Yoga et Pranayama**
- **9H45-10H15**      **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

1080 euros TTC ,

1.450 euros HT Tarif entreprise  
ou formation professionnelle

### **Early bird**

990 euros TTC avant le 05 juin 25

Hébergement libre

[www.connaissens.com](http://www.connaissens.com)

[\*\*contact@connaissens.com\*\*](mailto:contact@connaissens.com)

