

Séances Mindfulness pour Ados Online (Zoom), Gratuites 😊

Pour apprendre à gérer le stress, et à prendre soin de soi-même

En ces moments d'incertitude, beaucoup de jeunes peuvent ressentir un grand stress: difficultés pour suivre le projet pédagogique de façon autonome, projet de vie en stand-by, sensation d'être perdu...

Mindfulness (Pleine Conscience en français) est porter une attention bienveillante vers le moment présent, en **acceptant** la réalité telle qu'elle est, **sans jugements**, en s'ouvrant à l'expérience du moment présent, avec curiosité.

Nous sommes souvent **absorbés par le cours de nos pensées**, émotions, préoccupations, responsabilités... voulant à tout prix que les choses soient différentes de ce qu'elles sont à l'instant donné, ce qui nous empêche de trouver une solution ou de nous sentir mieux.

Mindfulness peut nous aider à mieux gérer la situation actuelle :

- réduire le stress (Bac? Projet de vie?...)
- augmenter la concentration pour étudier de façon autonome, sans distractions
- apprendre à gérer les émotions difficiles (problèmes de cohabitation, manque de liberté, sentiment de solitude....)

DATES ET HORAIRES:

A partir du 7 avril et pendant tout le confinement, les mardis et les jeudis:

- De 9h à 10h
- De 18h à 19h

Pour participer, contactez Sonia Comas

(par Whatsapp 679.30.40.83 ou par mail: sonia@mindfulnessconcorazon.com)



FORMATRICE:

Sonia Comas

Ingénieure en informatique par l'Université polytechnique de Catalogne, formatrice en réduction du stress (MBSR) accréditée par l'Université du Massachusetts en 2013, et formatrice accréditée du protocole MBCL (Mindfulness based Compassionate Living). Depuis 2013, elle anime des programmes MBSR, et des ateliers Mindfulness pour les enfants et les adolescents, en espagnol et en français.

ONLINE
à travers Zoom
Mardi et Jeudi
de 9h à 10h et
de 18h à 19h
à partir du 7 avril
2020