



Bulletin d'inscription

Atelier « Gestion du stress par le yoga et la méditation de pleine conscience » en 5 séances en visio

Intervenante : Virginie Vial-Kilner, Instructrice de méditation de pleine conscience et de yin yoga

Contenu :

Comprendre:

- Mécanismes physiologiques du stress, stratégies individuelles d'adaptation et pathologies associées.

Pratiquer:

- S'entraîner à l'attention au moment présent, de manière délibérée, sans jugement.
- S'exercer au yoga de pleine conscience (exercices lents et doux accessibles à tout.e.s) pour:
 - Renforcer la connexion corps-esprit.
 - Cultiver la conscience du corps, porter attention aux sensations corporelles et à la respiration.
 - Accepter la réalité du moment présent et développer la bienveillance envers soi.
- S'exercer à la méditation de pleine conscience pour:
 - Identifier les schémas de pensée, les émotions, les sensations face au stress.
 - Reconnaître, observer et accepter ses réactions face au stress.
 - Modifier son comportement face au stress.

Horaires : 18h30 à 20h

Dates :

- Séance 1/5 : lundi 07/02/2022
- Séance 2/5 : lundi 14/02/2022
- Séance 3/5 : lundi 21/02/2022
- Séance 4/5 : lundi 28/02/2022
- Séance 5/5 : lundi 07/03/2022

Frais d'inscription par module de 5 séances de 1h30 : 50 € par module (soit 10€ par séance d'1h30)

Les séances non suivies ne sont pas remboursées

Je règle mes frais d'inscription

- Par chèque à l'ordre de « Association EIPAS »
- Par virement bancaire :

Coordonnées bancaires : Crédit Agricole Centre France

Code Banque : 16806

Code Guichet : 06700

Numéro de compte : 66036239841

Clé RIB : 73

IBAN : FR76 1680 6067 0066 0362 3984 173

Code BIC – Code SWIFT : AGRIFRPP868

Nom :

Prénom :

Tel :

E-mail :

Entreprise :

Fonction :

Date et signature