

Invitation au Club medi du Jeudi 1 Octobre 2015 18h00 - Institut Meslay / 85 Montaigu

*« La méditation n'est pas une évasion mais une rencontre sereine avec la réalité »
Thich Nhat Hanh*

18h - 20h

Soirée sur « Stress et Emotions : Le Pouvoir du moment présent par la Mindfulness ou Pleine Conscience »

Conférence participative co-animée par Cécile BERNIER et Marie Pierre MURY

Un duo expert dans l'accompagnement du changement par la Pleine Conscience et l'Intelligence Collective, facilitatrices de l'appropriation opérationnelle. Issues du Corporate, dirigeantes et consultantes, elles sont formées au programme MBSR sous la Direction du Dr. Jon Kabat Zinn, Professeur émérite au MIT.*

**MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction*

Une approche mondialement reconnue pour la performance globale : l'équilibre émotionnel, les réponses face au stress et la capacité d'action.

Un outil de développement global et durable : Un processus progressif et une efficacité opérationnelle pour l'acquisition de compétences clés et le déploiement d'un nouvel état d'esprit.

A l'oeuvre depuis 40 ans, La Mindfulness aussi appelée Pleine Conscience en France, a fait son entrée dans les Grandes Ecoles de Management, dans les métiers d'accompagnement de la personne et des groupes tels que L'Oréal, Google, Apple, Suez, Danone... Elle a fait l'objet de presque 800 publications dans les revues scientifiques sur les neurosciences.

La méditation de Pleine Conscience: Qu'est-ce que c'est ? Quels impacts sur la santé et la prévention des risques psychosociaux ? Quels Outils ?

Parce que rien ne vaut l'expérience pour comprendre les principes de la Pleine Conscience, des temps d'expérimentation sont proposés au fil de la conférence.

Avec le concours d'Adaptation Bonnet, du Cabinet d'Avocats Milpied, Houssin et Podevin, de Cap Paysage, de CTV, de DOMEVA, du Groupe Jean Rouyer, de l'Institut Meslay, de Restoria, de la STREGO et de V.A.D (Partenaires de medi-pass)

Document d'inscription

Nom de la structure :

Nom et Prénom de l'interlocuteur :

Fonction :

Adresse :

Ville :Code Postal :

Nombre de personnes vous accompagnant :

Adresse e-mail :

Tél : Fax

Inscription à nous retourner : medi-pass 19 rue de la Foliette 85130 Bazoges en Pailiers

Par fax 02 51 07 79 62 ou mail contact@medi-pass.fr

Site : www.medi-pass.fr "le trait d'union du médico-social"