



OFFRE ENTREPRISES

RITUELS BIEN-ÊTRE

Qualité de vie au travail et
prévention des risques psycho-sociaux

PRATIQUES LIBRES
EN LIGNE ET À DISTANCE



www.pleine-conscience.bzh



OFFREZ DES ESPACES DE RESSOURCEMENT À VOS SALARIÉS

PROGRAMME EN LIGNE DE 2H
ET À LA CARTE

Pratiques à utiliser à son rythme et
aussi souvent que nécessaire

OBJECTIFS

Se centrer et s'ancrer

Être pleinement présent au moment

Apaiser le mental

Réguler les émotions

Les pratiques abordées

- Se connecter à sa respiration
 - Centrage et ancrage
- Méditation de pleine conscience
 - Scan corporel
 - Libération des émotions

UN ENJEU DE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



Françoise Carboulec
Formatrice - Facilitatrice
L'Arbre en Tête

Les intervenants



Loïc Berder
Instructeur MBSR
Pleine Conscience BZH

Modalités

Accès personnalisé à une plateforme en ligne sécurisée