



Atelier : (Sur)charge mentale et multitasking

Comment y remédier ?

Suivi d'une Méditation guidée de la pleine conscience sur la respiration

Samedi 7 mars de 14h à 16h

Participation : 25€



Ces phénomènes concernent de plus en plus de monde car tout s'accélère dans notre quotidien et nous avons souvent envie de (trop) bien faire. Or notre cerveau est incapable de gérer plus d'une activité à la fois, il ne peut agir et penser en même temps.

Je vous propose de me retrouver dans cet atelier dans lequel vous découvrirez des clés pour ne pas vous laissez submerger et apprendre à lâcher prise avec une méditation guidée de la pleine conscience sur la respiration.

La pleine conscience signifie être conscient et pleinement présent dans ce qui est en train de se passer en ce moment. Elle représente la pratique qui consiste à faire attention à ce qui nous aide à vivre consciemment le présent, il permet de reconnaître sur quoi est centré notre esprit et le ramène au présent, ici et maintenant.



Cyndie, passionnée de médecine Holistique, pratique la méditation depuis l'enfance. C'est à 30 ans qu'elle a décidé de faire de sa passion, son métier. D'une formation complète dans différents univers, tel que la psychologie positive, la mindfulness, la PNL, et dans la spiritualité, elle intervient dans de nombreux domaines afin d'accompagner chaque personne dans leur bien-être. Pour en savoir plus : cyndiecoachpositive.fr