

Initiation à la pratique de la méditation en pleine conscience

Contexte

Objectifs

- Repérer les facteurs d'épuisement professionnel.
- Prendre conscience de son état émotionnel.
- Comprendre les fondements de la méditation en pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits.
- Apprendre à pratiquer la méditation de pleine conscience pour améliorer son bien-être, gagner en paix d'esprit et en enthousiasme.
- S'approprier des outils pour pratiquer au quotidien.

Public

Tout agent de la FPH.

Exercice

2024

Nature

AFR

Organisé par

Plénitudes