

Revenir à soi

Initiation à la pleine conscience – 4 semaines en direct (Zoom)

Pourquoi la pleine conscience pour revenir à soi ?

Dans un monde rapide, bruyant et exigeant, il est facile de se perdre de vue. La pleine conscience nous ramène à l'essentiel : respirer, ressentir, habiter l'instant. Ce n'est pas une technique, mais une manière de se reconnecter à sa présence vivante, avec douceur, curiosité et bienveillance.

Ce programme est une invitation à revenir à soi, pas à pas, et à découvrir que tout commence ici, dans l'instant présent.

Le soutien d'un groupe bienveillant

Pratiquer ensemble, même à distance, crée une force douce et profonde. Dans chaque séance, vous êtes guidé(e), écouté (e), soutenu(e). Les échanges ne sont jamais obligatoires, mais toujours respectueux. La présence du groupe vous aide à tenir le cap avec légèreté.

4 semaines – 4 lundis pour poser les bases



Tous les lundis pendant 4 semaines



De 9h30 à 10h30(durée: 1h)



En visio Zoom (petit groupe, ambiance chaleureuse)

Chaque séance comprend :

- Une guidance en direct
- Une méditation guidée accessible à tous
- Un temps d'échange pour intégrer les expériences
- Des pistes de pratique pour la semaine

Accompagnement audio pour la maison

Entre chaque séance, vous recevrez :

- Une méditation audio guidée (10 à 15 min)
- Un mini-exercice quotidien pour ancrer la pratique dans le réel
- Un tableau de bord pour suivre vos ressentis en toute simplicité

Tarif et inscription

Tarif : 100 € pour le programme complet

(4 séances en direct + audios + accompagnement personnalisé)



Places limitées pour préserver la qualité du lien

© Sylvie Greffin – Formatrice certifiée MBSR

Site : <https://mbsr-bretagne.fr>

Mail : cabinetgreffin@wanadoo.fr