

# PASTEL *fluo*

## Quelques mots sur l'approche

Une approche en méditation et pleine conscience, à la fois scientifique, bienveillante, pragmatique et créative! Cet atelier permettra ainsi à ceux qui pensent «trop» de développer des outils pour se reconnecter à eux-mêmes et à leurs émotions. La pratique de la pleine conscience fera résonner la sagesse des acquis universitaires et des recherches scientifiques à l'expérience concrète du participant.

Une conférence complète qui permettra aux participants de repartir avec plusieurs techniques pour commencer leur pratique de méditation. Ils découvriront ainsi la pleine conscience et les différentes façons (que l'on appelle des «portes») pour revenir dans l'instant présent. Ils pourront même prolonger l'expérience grâce à 8 méditations guidées à télécharger. Les techniques de méditation proposées sont accessibles et laïques.

Aucune tenue particulière n'est requise.

Les diapositives détaillées de la conférence ainsi que les méditations guidées seront remises après l'atelier.



## INITIATION À LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE



### Sur le plan psychologique :

- Diminue le stress et l'anxiété
- Permet de «prendre de la distance» face aux situations et d'être moins réactif
- Favorise la résilience
- Augmente la capacité d'adaptation
- Améliore l'attention et la concentration
- Améliore le discernement
- Facilite la prise de décision
- Libère la créativité
- Accroît la satisfaction au travail, tout en permettant d'être plus efficace.

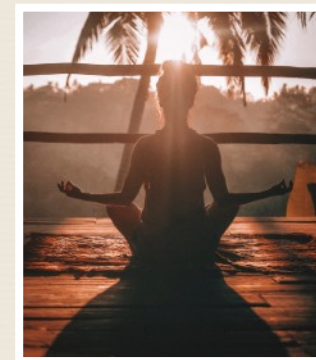
### Sur le plan physique :

- Diminue la tension artérielle
- Renforce le système immunitaire
- Meilleur sommeil.

## CONCEPT

Cette formation d'1h15 (1h de formation et 15 minutes de questions) permettra à vos employés de se familiariser avec les bienfaits de la méditation, de les outiller pour apprendre à «bien» méditer et de persévérer dans leur pratique.

S'adressant tant à l'intellect qu'au ressenti, cette formation est pensée pour laisser une trace à la fois douce et indélébile dans la tête et le cœur de ceux qui la suivent. Selon les besoins, et outre le temps passé en formation, des activités de coaching, des guides pratiques, des audios synthèses et du support par courriel pourront être offerts, au besoin.





«Je crois intimement que lorsqu'on parvient à revenir dans le présent (calmer son petit hamster), l'on peut alors exprimer le meilleur de soi, pour nous-même et pour notre entourage.

Et il n'y a rien de plus enthousiasmant et énergisant que de se sentir ancré, vivant et solide.»

- Marie-Ève

### QUELQUES TÉMOIGNAGES

«Merci encore pour cette formation très enrichissante. Je constate par le contenu riche de celle-ci et l'enthousiasme que je ressentais chez toi lors de ton animation, que tu es vraiment sur ton X... et ça te mènera loin!»

«J'ai adoré cette formation! On voit que Marie-Ève non seulement maîtrise, mais incarne parfaitement l'esprit de la méditation et de la pleine conscience. Nous nous sentions déjà apaisés par sa façon d'être dès le début de sa formation.»

«La formation en méditation pleine conscience était des plus pertinentes. Je trouve que ça a été une belle bulle d'air dans notre journée de travail. C'était intéressant, complet et sa formation s'adaptait bien aux personnes moins expérimentées comme à celles plus expérimentées en méditation.»

## COLLABORATRICE



### MARIE EVE LÉCINE, c.o., MBA

Conseillère d'orientation et professeure de méditation. Spécialisée en méditation pleine conscience et imagerie mentale avec plus de 10 ans d'expérience en recherche de stress au travail à l'Université Laval.

Marie Eve cumule aussi 8 ans d'expérience comme chargée de cours et formatrice en entreprise en plus d'une maîtrise en management (MBA) et d'une maîtrise en counseling et orientation (MA) de l'Université Laval. Elle est aussi membre de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec.

Elle a déjà formé plusieurs centaines de personnes en méditation pleine conscience et une centaine de professeurs à travers le monde.

Marie Ève est régulièrement sollicitée par les médias (La presse, les Affaires, radio, etc.) pour partager sa vision du monde du travail et de la méditation pleine conscience.



**Marie Eve Lécine, c.o., MBA**

*Conseillère d'orientation et professeure de méditation*

### TARIFS

**800\$** 50 employés et moins

**1000\$** Plus de 50 employés

**Tarif réduit pour les OSBL ou les entreprises sociales en start-up - Veuillez communiquer avec nous**