

Programme **M**éditation **G**estion du stress et des **E**motions

PARCOURS POUR DEVELOPPER LES COMPETENCES ATTENTIONNELLES ET EMOTIONNELLES DES **ADOS**

dans le cadre de Association Méditation en Yvelines le Chesnay

De 3 à 9 séances en groupe
(3 modules de 3 séances de 50 minutes)

45 euros les 3 séances

110 euros le parcours

Barbara Foucault

Psychologue-Psychothérapeute

1. Module initiation
à la pleine présence

✓ développer les compétences
attentionnelles et la stabilité

2. Module gestion
des émotions

✓ développer les compétences
émotionnelles et de gestion du
stress

3. Module
renforcement des
ressources

✓ développer la confiance pour mieux
faire face aux changements

