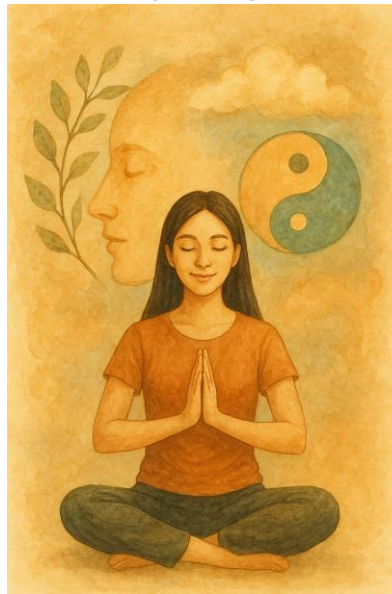


Joyful Mindful Movement (JMM)



Jeudi 19 mars (demandez cette séance vendredi 13 mars au plus tard)

Jeudi 30 avril (demandez cette séance vendredi 24 avril au plus tard)

Jeudi 11 juin (demandez cette séance vendredi 5 juin au plus tard)

Salle Amandine – Bâtiment Médico-Social de 17h30 à 19h

Délégation Rhône Auvergne du CNRS

Tarif 15 € par séance

Le JMM est une méthode novatrice de travail sur le corps, les émotions et l'esprit.

Elle résulte du travail d'une équipe pluridisciplinaire, rassemblant des experts en neurosciences, psychologie, physiothérapie, d'artistes martiaux et maîtres de Qigong de renommée mondiale, et de formateurs en entreprise.

Elle a été conçue pour agir au moyen d'outils particulièrement efficaces et concrets face au stress, à l'anxiété, l'épuisement mental, la dépression et prévenir du burn out.

Elle vise à transformer les schémas mentaux, émotionnels et physiques bloquants, afin de s'en libérer et d'agir de manière tangible pour améliorer sa qualité de vie au travail et à la maison.

Parmi les bénéfices pour les participants, on retrouve :

- L'ancrage et le centrage corporel et mental
- La capacité à réduire le stress instantanément
- L'acquisition de compétences pacificatrices dans la gestion des conflits
- Apprendre à poser ses limites au bon moment et de la bonne manière
- Une stabilité émotionnelle accrue, notamment dans les situations oppressantes
- Le développement de la sérénité et de la joie

Ces ateliers sont orchestrés spécifiquement pour les salariés du CNRS, profitez en.

C'est une belle occasion d'apprendre à se connaître et de prendre soin de soi.

Informations pratiques

Atelier pour 15 personnes maximum

Tenue décontractée de préférence

Merci d'envoyer votre demande par mail à clasvilleurbanne@cnrs.fr en indiquant les séances choisies.

ATTENTION : Pour que votre demande de réservation puisse être prise en compte, il est impératif d'avoir un compte CAES créé et à jour. Toute commande est définitive et donc à payer, elle ne peut pas être annulée, sauf si l'atelier est annulé par le prestataire.