

## Descriptif de formation

---

**Jeudi 13 et vendredi 14 juin 2024 – 10h30 à 17h00**

## Pleine Conscience

### Thème

La vie quotidienne privée ou professionnelle nous confronte à pleins de défis. Nos proches ou notre employeur ont des attentes envers nous : On devrait aider, soutenir, travailler plus vite ou plus efficacement, être à l'écoute.

Soudain, on réalise qu'on n'arrive plus à prendre soin de soi-même ; le corps nous donne des signes clairs sous formes de douleurs ou tensions, nos humeurs deviennent fluctuantes et nos pensées négatives.

La pleine conscience au quotidien signifie se reposer davantage en nous-mêmes grâce à une attention consciemment dirigée dans toutes les situations de la vie. Cette pratique permet ainsi de se détendre et d'être indépendant de ce qui se passe à autour de nous.

### Contenu et objectifs

- Nous nous accordons deux jours de pleine conscience afin de pouvoir retourner à notre vie quotidienne plein d'énergie. Nous apprenons à écouter notre corps et ses besoins (exercice, nutrition, soins), à faire des méditations guidées ou des exercices perceptifs ainsi que des exercices physiques à partir de travaux corporels, de yoga et d'entraînement respiratoire.
- Pour un bien-être holistique, il est également important de pouvoir diriger nos sentiments et nos pensées. Nous allons au fond de nos schémas de pensées et de sentiments et apprenons à les orienter dans les directions souhaitées.  
De plus, nous utilisons des techniques créatives pour entrer en contact avec nous-mêmes.

### Animation

Anna Christen, conférencière, thérapeute, formatrices d'adultes - [www.annachristen.ch](http://www.annachristen.ch)

### Public cible

Toutes les femmes et tous les hommes intéressés et prêts à s'engager dans les activités décrites ci-dessus

### Participant.e.s

Limité à 12 personnes

### Lieu

Crêt-Bérard, Ch. de la Chapelle 19a, 1070 Puidoux.

Navette : 3.- p.p par trajet entre la gare de Puidoux et Crêt Bérard

# formation-ARC.Suisse

## Inscription

→ Jusqu'au 10 mai 2024 à l'Institut de formation ARC,  
Tél. 031 370 21 11 ou sur le site internet [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)

## Frais

Pour les **membres** des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- **Syna** : 4 journées de formation/année ;  
2 journées de formation pour les retraité.e.s et apprenti.e.s
- **transfair** / transfair Poste : 2 formations/année
- **SwissPersona**: max. CHF 1'000.- /année
- **SCIV**: max. CHF 450.-/année

Pour les **non-membres** : CHF 1'190.-