

Descriptif de formation

Mercredi 10 et jeudi 11 juin 2026 – 10h30 à 17h00

Pleine conscience - ton guide pour vivre l'instant présent

Est-ce que tu te sens confronté à plein de défis dans ta vie quotidienne privée ou professionnelle ? Tes proches ou ton employeur ont des attentes envers toi. Tu as l'impression que tu devrais aider, soutenir, travailler plus vite ou plus efficacement, être à l'écoute.

Soudain, tu réalises que tu n'arrives plus à prendre soin de toi-même ; le corps te donne des signes clairs sous formes de douleurs ou tensions, tes humeurs deviennent fluctuantes et tes pensées négatives.

La pleine conscience au quotidien t'apprendra comment te reposer davantage en toi-même grâce à une attention consciemment dirigée dans toutes les situations de la vie. Cette pratique te permettra ainsi de te détendre et d'être indépendant de ce qui se passe à autour de toi.

Objectifs

Je ..

- apprends 5-6 domaines avec des exercices concrets dans lesquels la pleine conscience peut être entraînée.
- identifie quels sentiments et sensations renforçants certains exercices peuvent créer en moi.
- choisis ce que je souhaite approfondir durablement dans ma vie quotidienne.

Contenu

Tu t'accordes deux jours de pleine conscience afin de pouvoir retourner à ta vie quotidienne plein d'énergie. Tu apprends à écouter ton corps et tes 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 tes sentiments et tes pensées. Tu apprendras à aller au fond de tes schémas de pensées et de sentiments et à les orienter dans les directions souhaitées.

De plus, tu découvriras des techniques créatives pour entrer en contact avec toi-même.

Animation

Anna Christen, conférencière, thérapeute, formatrices d'adultes - www.annachristen.ch

Public cible, nombre de participant·e·s

Toutes les femmes et tous les hommes intéressés et prêts à s'engager dans les activités décrites ci-dessus
Limité à 12 personnes

Lieu

Crêt-Bérard, Ch. de la Chapelle 19a, 1070 Puidoux, tel. : 021 946 03 60

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

Inscription et désistement

formation-ARC.Suisse

Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.

Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au **lundi 11 mai 2026** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais

Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :

- **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
- **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
- **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
- **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an

Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : CHF 1'140.- (documentation de cours et repas inclus)