

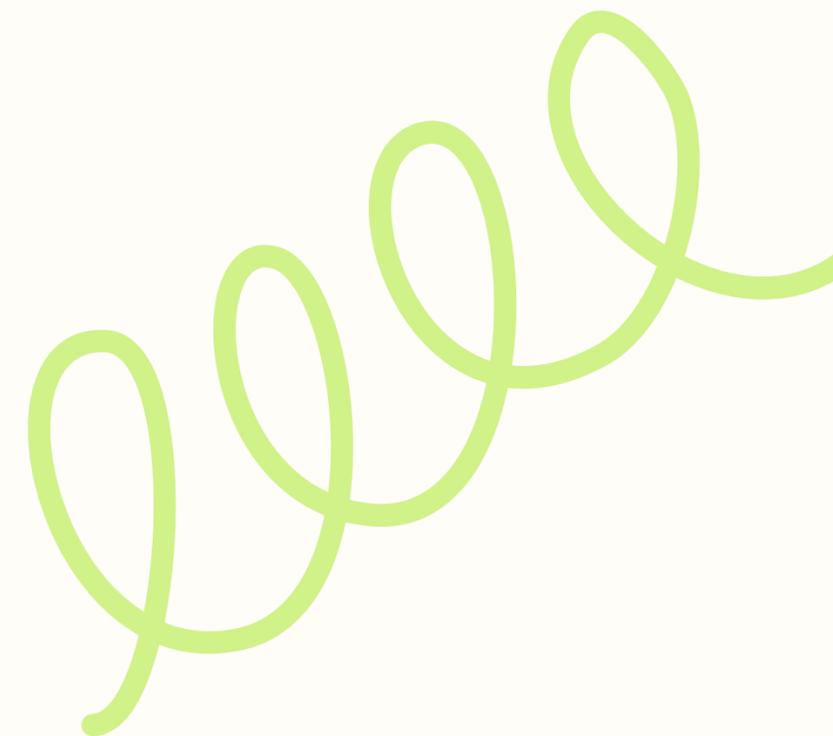
Série sur les auto-soins

La pleine conscience - plus que de la méditation



Programme d'apprentissage :

- Définition de la pleine conscience
- Avantages
- Pratiques de pleine conscience
- Activité de gribouillage en pleine conscience





La pleine conscience est...

Sensibilisation + Acceptation

Les avantages de la pleine conscience

La neuroplasticité : la capacité de votre cerveau à changer et à s'adapter au fil du temps.

- Réduction du stress
- Amélioration de la régulation émotionnelle
- Diminution des symptômes de dépression



Régulier et fréquent
10 minutes par jour





Yoga/exercice



Art



Observer la nature



Manger



Marcher



Cuisiner



Casse-tête



Écrire

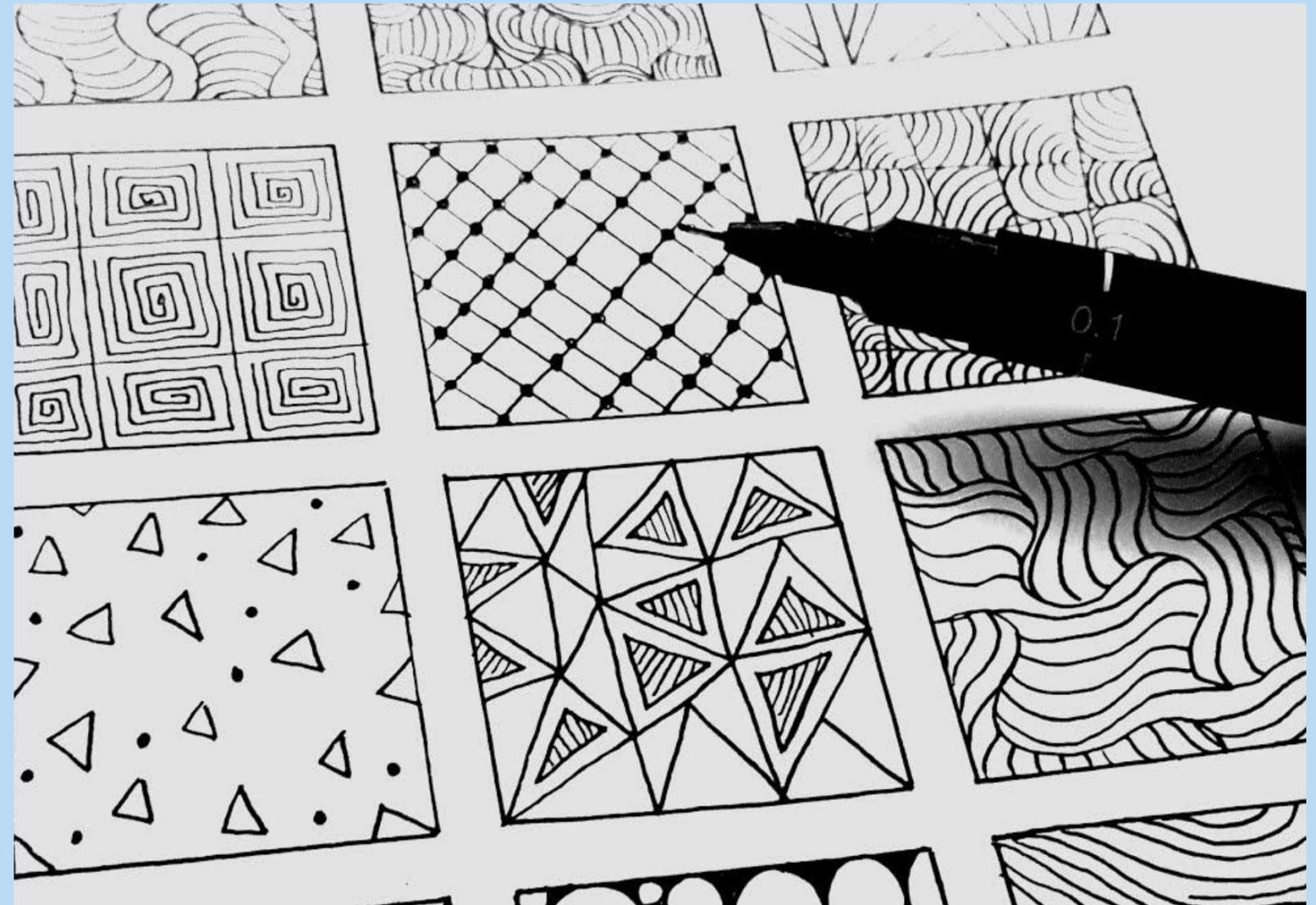
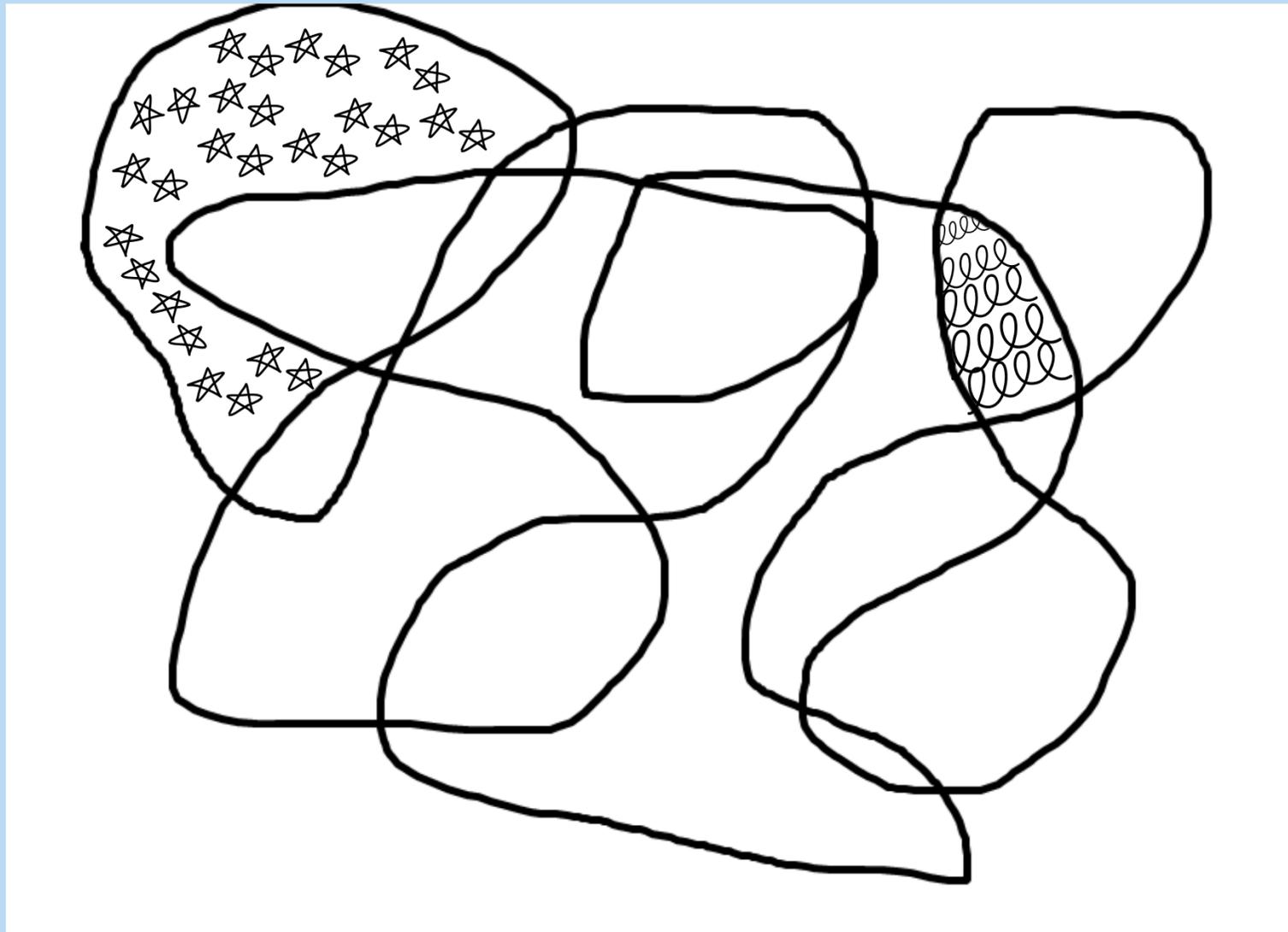


Jardiner

Pratiques conscientes

Essayons!

Activité de gribouillage en pleine conscience





Merci!

Envoyez-nous un message à
purolatorhealth@purolator.com
si vous avez des questions.