

Claire DEBATISSE

Lilybulle de Bonheur

8, rue Louis Gohier – 35200 RENNES

Email : claire.debatisse@gmail.com

Téléphone : 06.30.20.38.12

SIRET : 83762429500023 - APE :9609Z



Lilybulle de Bonheur

Lilybulledebonheur.com

Programme

QVT - GESTION DU STRESS

Pour toutes les employées de l'entreprise (10-12 personnes par atelier)

Initiation à la méditation

Parce qu'il existe de multiples façons de pratiquer la **méditation**, et il est important de trouver celle qui nous convient réellement pour profiter de ses bienfaits.

Plusieurs études, menées par des chercheurs en neurosciences, ont démontré que les exercices de méditation améliorent le fonctionnement du cerveau et permettent de développer considérablement certaines qualités telles que la concentration, l'attention, l'altruisme ou l'équilibre émotionnel et la paix intérieure.

10 qualités que l'on peut DEVELOPPER en méditant 10 minutes par jour:

- Diminution du stress de 30 à 40% au bout d'un mois
- Une plus grande paix intérieure
- La sérénité
- L'attention et la concentration
- L'équilibre émotionnel
- L'altruisme
- Diminution significative de l'angoisse et de l'anxiété
- Renforcement du système immunitaire (j'ai moi-même arrêté de tomber malade alors que j'avais la grippe 6 fois par an)
- Augmentation de 20 à 30 % des anticorps
- Augmentation du bien-être en général

Pour les entreprises sensibilisées à la qualité de vie au travail, la méditation est donc un moyen pour que les personnels soient plus heureux au travail et accroissent leur performance globale.

Prendre du recul et de la distance par rapport à des événements ou comportements difficiles est utile, par exemple dans la gestion de conflits, de crises ou tout simplement en management, mais aussi pour apprendre à mieux gérer nos propres émotions négatives et les somatisations qu'elles occasionnent souvent. Elle évite les ruminations et les focalisations en favorisant la capacité de concentration et d'attention. Elle aide notre cerveau à mieux maîtriser la prise de décisions et nous

protège des distractions et de la pollution mentale des hyperstimulations présentes au travail (mails, messages, interruptions par des tiers, etc.).

Le déroulement de chaque séance :

- une courte méditation pour se centrer et libérer son esprit
- un temps d'explications et d'échange autour de la problématique du jour (gestion du stress)
- une méditation plus longue sur la thématique du jour

Tarifs :

1 séance d'une heure par semaine pendant trois mois, au sein de l'entreprise : 2500 €/trimestre.
Les employés disposeront, à l'issue de cette période, d'outils leur permettant de pratiquer seuls

Claire DEBATISSE

Lilybulle de Bonheur

8, rue Louis Gohier – 35200 RENNES

Email : claire.debatisse@gmail.com

Téléphone : 06.30.20.38.12

SIRET : 83762429500023 - APE :9609Z



Lilybulle de Bonheur

Lilybulledebonheur.com

Programme

QVT - GESTION DU STRESS

Pour toutes les employées de l'entreprise (10-12 personnes par atelier)

Initiation à la méditation

Parce qu'il existe de multiples façons de pratiquer la **méditation**, et il est important de trouver celle qui nous convient réellement pour profiter de ses bienfaits.

Plusieurs études, menées par des chercheurs en neurosciences, ont démontré que les exercices de méditation améliorent le fonctionnement du cerveau et permettent de développer considérablement certaines qualités telles que la concentration, l'attention, l'altruisme ou l'équilibre émotionnel et la paix intérieure.

10 qualités que l'on peut DEVELOPPER en méditant 10 minutes par jour:

- Diminution du stress de 30 à 40% au bout d'un mois
- Une plus grande paix intérieure
- La sérénité
- L'attention et la concentration
- L'équilibre émotionnel
- L'altruisme
- Diminution significative de l'angoisse et de l'anxiété
- Renforcement du système immunitaire (j'ai moi-même arrêté de tomber malade alors que j'avais la grippe 6 fois par an)
- Augmentation de 20 à 30 % des anticorps
- Augmentation du bien-être en général

Pour les entreprises sensibilisées à la qualité de vie au travail, la méditation est donc un moyen pour que les personnels soient plus heureux au travail et accroissent leur performance globale.

Prendre du recul et de la distance par rapport à des événements ou comportements difficiles est utile, par exemple dans la gestion de conflits, de crises ou tout simplement en management, mais aussi pour apprendre à mieux gérer nos propres émotions négatives et les somatisations qu'elles occasionnent souvent. Elle évite les ruminations et les focalisations en favorisant la capacité de concentration et d'attention. Elle aide notre cerveau à mieux maîtriser la prise de décisions et nous

protège des distractions et de la pollution mentale des hyperstimulations présentes au travail (mails, messages, interruptions par des tiers, etc.).

Le déroulement de chaque séance :

- une courte méditation pour se centrer et libérer son esprit
- un temps d'explications et d'échange autour de la problématique du jour (gestion du stress)
- une méditation plus longue sur la thématique du jour

Tarifs :

1 séance d'une heure par semaine pendant trois mois, au sein de l'entreprise : 2500 €/trimestre.
Les employés disposeront, à l'issue de cette période, d'outils leur permettant de pratiquer seuls

Claire DEBATISSE

Lilybulle de Bonheur

8, rue Louis Gohier – 35200 RENNES

Email : claire.debatisse@gmail.com

Téléphone : 06.30.20.38.12

SIRET : 83762429500023 - APE :9609Z



Lilybulle de Bonheur

Lilybulledebonheur.com

Programme

QVT - GESTION DU STRESS

Pour toutes les employées de l'entreprise (10-12 personnes par atelier)

Initiation à la méditation

Parce qu'il existe de multiples façons de pratiquer la **méditation**, et il est important de trouver celle qui nous convient réellement pour profiter de ses bienfaits.

Plusieurs études, menées par des chercheurs en neurosciences, ont démontré que les exercices de méditation améliorent le fonctionnement du cerveau et permettent de développer considérablement certaines qualités telles que la concentration, l'attention, l'altruisme ou l'équilibre émotionnel et la paix intérieure.

10 qualités que l'on peut DEVELOPPER en méditant 10 minutes par jour:

- Diminution du stress de 30 à 40% au bout d'un mois
- Une plus grande paix intérieure
- La sérénité
- L'attention et la concentration
- L'équilibre émotionnel
- L'altruisme
- Diminution significative de l'angoisse et de l'anxiété
- Renforcement du système immunitaire (j'ai moi-même arrêté de tomber malade alors que j'avais la grippe 6 fois par an)
- Augmentation de 20 à 30 % des anticorps
- Augmentation du bien-être en général

Pour les entreprises sensibilisées à la qualité de vie au travail, la méditation est donc un moyen pour que les personnels soient plus heureux au travail et accroissent leur performance globale.

Prendre du recul et de la distance par rapport à des événements ou comportements difficiles est utile, par exemple dans la gestion de conflits, de crises ou tout simplement en management, mais aussi pour apprendre à mieux gérer nos propres émotions négatives et les somatisations qu'elles occasionnent souvent. Elle évite les ruminations et les focalisations en favorisant la capacité de concentration et d'attention. Elle aide notre cerveau à mieux maîtriser la prise de décisions et nous

protège des distractions et de la pollution mentale des hyperstimulations présentes au travail (mails, messages, interruptions par des tiers, etc.).

Le déroulement de chaque séance :

- une courte méditation pour se centrer et libérer son esprit
- un temps d'explications et d'échange autour de la problématique du jour (gestion du stress)
- une méditation plus longue sur la thématique du jour

Tarifs :

1 séance d'une heure par semaine pendant trois mois, au sein de l'entreprise : 2500 €/trimestre.
Les employés disposeront, à l'issue de cette période, d'outils leur permettant de pratiquer seuls

Claire DEBATISSE

Lilybulle de Bonheur

8, rue Louis Gohier – 35200 RENNES

Email : claire.debatisse@gmail.com

Téléphone : 06.30.20.38.12

SIRET : 83762429500023 - APE :9609Z



Lilybulle de Bonheur

Lilybulledebonheur.com

Programme

QVT - GESTION DU STRESS

Pour toutes les employées de l'entreprise (10-12 personnes par atelier)

Initiation à la méditation

Parce qu'il existe de multiples façons de pratiquer la **méditation**, et il est important de trouver celle qui nous convient réellement pour profiter de ses bienfaits.

Plusieurs études, menées par des chercheurs en neurosciences, ont démontré que les exercices de méditation améliorent le fonctionnement du cerveau et permettent de développer considérablement certaines qualités telles que la concentration, l'attention, l'altruisme ou l'équilibre émotionnel et la paix intérieure.

10 qualités que l'on peut DEVELOPPER en méditant 10 minutes par jour:

- Diminution du stress de 30 à 40% au bout d'un mois
- Une plus grande paix intérieure
- La sérénité
- L'attention et la concentration
- L'équilibre émotionnel
- L'altruisme
- Diminution significative de l'angoisse et de l'anxiété
- Renforcement du système immunitaire (j'ai moi-même arrêté de tomber malade alors que j'avais la grippe 6 fois par an)
- Augmentation de 20 à 30 % des anticorps
- Augmentation du bien-être en général

Pour les entreprises sensibilisées à la qualité de vie au travail, la méditation est donc un moyen pour que les personnels soient plus heureux au travail et accroissent leur performance globale.

Prendre du recul et de la distance par rapport à des événements ou comportements difficiles est utile, par exemple dans la gestion de conflits, de crises ou tout simplement en management, mais aussi pour apprendre à mieux gérer nos propres émotions négatives et les somatisations qu'elles occasionnent souvent. Elle évite les ruminations et les focalisations en favorisant la capacité de concentration et d'attention. Elle aide notre cerveau à mieux maîtriser la prise de décisions et nous

protège des distractions et de la pollution mentale des hyperstimulations présentes au travail (mails, messages, interruptions par des tiers, etc.).

Le déroulement de chaque séance :

- une courte méditation pour se centrer et libérer son esprit
- un temps d'explications et d'échange autour de la problématique du jour (gestion du stress)
- une méditation plus longue sur la thématique du jour

Tarifs :

1 séance d'une heure par semaine pendant trois mois, au sein de l'entreprise : 2500 €/trimestre.
Les employés disposeront, à l'issue de cette période, d'outils leur permettant de pratiquer seuls

Claire DEBATISSE

Lilybulle de Bonheur

8, rue Louis Gohier – 35200 RENNES

Email : claire.debatisse@gmail.com

Téléphone : 06.30.20.38.12

SIRET : 83762429500023 - APE :9609Z



Lilybulle de Bonheur

Lilybulledebonheur.com

Programme

QVT - GESTION DU STRESS

Pour toutes les employées de l'entreprise (10-12 personnes par atelier)

Initiation à la méditation

Parce qu'il existe de multiples façons de pratiquer la **méditation**, et il est important de trouver celle qui nous convient réellement pour profiter de ses bienfaits.

Plusieurs études, menées par des chercheurs en neurosciences, ont démontré que les exercices de méditation améliorent le fonctionnement du cerveau et permettent de développer considérablement certaines qualités telles que la concentration, l'attention, l'altruisme ou l'équilibre émotionnel et la paix intérieure.

10 qualités que l'on peut DEVELOPPER en méditant 10 minutes par jour:

- Diminution du stress de 30 à 40% au bout d'un mois
- Une plus grande paix intérieure
- La sérénité
- L'attention et la concentration
- L'équilibre émotionnel
- L'altruisme
- Diminution significative de l'angoisse et de l'anxiété
- Renforcement du système immunitaire (j'ai moi-même arrêté de tomber malade alors que j'avais la grippe 6 fois par an)
- Augmentation de 20 à 30 % des anticorps
- Augmentation du bien-être en général

Pour les entreprises sensibilisées à la qualité de vie au travail, la méditation est donc un moyen pour que les personnels soient plus heureux au travail et accroissent leur performance globale.

Prendre du recul et de la distance par rapport à des événements ou comportements difficiles est utile, par exemple dans la gestion de conflits, de crises ou tout simplement en management, mais aussi pour apprendre à mieux gérer nos propres émotions négatives et les somatisations qu'elles occasionnent souvent. Elle évite les ruminations et les focalisations en favorisant la capacité de concentration et d'attention. Elle aide notre cerveau à mieux maîtriser la prise de décisions et nous

protège des distractions et de la pollution mentale des hyperstimulations présentes au travail (mails, messages, interruptions par des tiers, etc.).

Le déroulement de chaque séance :

- une courte méditation pour se centrer et libérer son esprit
- un temps d'explications et d'échange autour de la problématique du jour (gestion du stress)
- une méditation plus longue sur la thématique du jour

Tarifs :

1 séance d'une heure par semaine pendant trois mois, au sein de l'entreprise : 2500 €/trimestre.
Les employés disposeront, à l'issue de cette période, d'outils leur permettant de pratiquer seuls