



Etre son meilleur ami en toutes circonstances Cultiver les ressources intérieures pour se soutenir

Programme d'auto-compassion et auto-motivation bienveillante en 8 ateliers à Grasse + une journée entière

lundis matins 9h30-12h15 ou soirs 18h30-21h15 du 8 avril au 3 juin 2024

Le programme

- Entrainement progressif guidé à différentes pratiques formelles (méditations) et pratiques informelles d'auto-compassion
- (Ré)apprendre à s'aimer vraiment et à répondre à ses besoins, découvrir l'auto-compassion en pleine conscience, découvrir notre voix compatissante à substituer à notre auto-critique féroce, rencontrer les émotions difficiles et se soutenir dans les moments difficiles, explorer les relations difficiles, vivre pleinement et embrasser sa vie, ...
- Apports théoriques et exercices pratiques
- Retour d'expériences, partages de groupe
- Supports audio et écrits pour la pratique à domicile
- Tarif 400 € 8 ateliers 2h45/3h + 1 journée

"L'auto-compassion permet tout simplement des auto-réparations régulières face à l'adversité »."

Christophe André

Les bienfaits scientifiquement validés

- Réduit les états mentaux négatifs (anxiété, stress, rumination, perfectionnisme, honte...)
- Augmente les états mentaux positifs (résilience, connexion, satisfaction, confiance en soi, gratitude, optimisme)
- Meilleure adaptation et intelligence émotionnelle
- Rétablissement plus rapide après une déception, une difficulté
- Augmente la motivation, le désir d'apprendre
- Développe les comportements de soutien et de réconfort
- Réduit l'agitation mentale, permet de s'apaiser, lâcher prise et prendre du recul
- Meilleure acceptation de qui nous sommes
- Diminution des comportements contrôlants et agressifs, se libérer de l'impulsivité
- Permet la production d'ocytocines et d'opiacés
- Moins peur de l'échec, de la comparaison, diminue le syndrome de l'imposteur
- Moins de critiques, de jugements
- Réduction des risques de burnout
- Protection contre le stress post-traumatique
- Image corporelle plus saine... [Témoignages](#)

Réunion d'information et d'initiation : samedi 23 mars de 10h00 à 11h30

Lieu : Carpe Diem 89 chemin de la Tête de Lion à Grasse

Informations et inscription : Laure Bencini 06 33 30 88 47 laure.bencini06@gmail.com

Programme animé par Laure Bencini
Psycho-analyste clinicienne, thérapeute, coach
Instructrice MBSR qualifiée, membre ADM
Thérapies brèves, hypnose, PNL, TCC



Des Clés pour Avancer

www.desclespouravancer.com