

## Stage de formation en résidentiel de 3 jours « Recharger ses batteries ! »

**du samedi 23 au lundi 25 mars – 27 heures de formation**

- Début du stage : samedi 23 mars à 9 heures – accueil à 8h30
- Fin du stage : lundi 25 mars à 16 heures
- Lieu : Le Manoir de SAUVEGRAIN  
5, rue de Port Royal  
78470 SAINT LAMBERT DES BOIS

**Pour mieux faire face au stress du quotidien,  
venez découvrir la simplicité et l'efficacité  
de la Pratique Attentionnelle Active©**

Dans un cadre agréable, nous vous proposons de découvrir votre capacité à bien vivre quelle que soit la situation qui se présente à vous, que vous l'ayez choisie ou pas.

Ce stage résidentiel de 3 jours sera animé par deux de nos consultants confirmés. Ne nécessitant aucun prérequis si ce n'est l'envie de découvrir, il a pour objectif de vous apprendre à :

- vous détendre face à toute situation et gérer le stress
- améliorer votre efficacité relationnelle au quotidien
- enrichir vos attitudes et rôles habituels

Vous serez logé en chambre individuelle avec toute commodité et tous les repas seront pris avec l'ensemble des participants et les intervenants. Ils seront des moments de pratique et d'échange au même titre que les moments de réunions formels.

**Tarif : 1.350 € TTC**  
Incluant la pédagogie, la  
restauration et l'hébergement  
en chambre individuelle.



**Contact :**  
Régis PLUM  
06.62.04.10.71  
r.plum@atlans.eu

# qui sommes-nous ?

- ▶ Nous sommes une Société Coopérative d'Intérêt Collectif (SCIC) créée en 1992 par une équipe d'associés d'univers sociaux et professionnels divers.
- ▶ Notre mission est d'accompagner les transformations individuelles et collectives, en permettant à chacun une compréhension du fonctionnement de son comportement.
- ▶ Nous nous inscrivons dans la dynamique de la Charte d'Ottawa sur la Promotion de la Santé (Organisation Mondiale de la Santé - 1986) qui a pour ambition de permettre à tout individu d'agir pour développer son bien-être dans tous les contextes de sa vie.

## un esprit - une pratique

### Un esprit

Nos intervenants ne se positionnent pas en sachants mais s'attachent à partager une pratique dans un esprit de découverte et d'apprentissage continu.

Ils exercent tous parallèlement une activité professionnelle dans des domaines variés (management, gestion, recherche, numérique, action sociale, éducation, santé...).

Chacun d'eux se soumet à un processus d'évaluation continue de sa propre pratique, de ses compréhensions et de ses compétences pour former et accompagner.



### Une pratique avec soi et non une pratique sur soi.

Nos préoccupations, nos émotions négatives, nos idées envahissantes, notre stress excessif, autant de facteurs qui conditionnent notre perception des événements, des autres. Tout cela engendre des tensions et contradictions internes qui nous marquent psychologiquement et physiquement.

Nous subissons ces mécanismes et il nous est difficile d'imaginer que nous pouvons faire autrement.

La Pratique Attentionnelle Active© est un outil simple, applicable dans le quotidien et accessible à chacun. C'est une pratique d'entraînement de l'attention permettant de développer une «présence attentive» en utilisant nos sens, nos images mentales, nos discours intérieurs, nos émotions comme des points d'appui et non comme des perturbateurs à éliminer.