

Médiation de pleine conscience

Nombre de participants

4 à 30

Durée

10 à 20 minutes

Niveau de difficulté



Matériel > aucun

Objectifs

Développer les capacités de concentration et installer une dynamique. Améliorer les relations interpersonnelles et développer l'empathie.

Déroulement

1

Le facilitateur demande aux participants **d'éteindre** toutes les distractions (téléphone, etc.). Chaque participant effectue des **respirations longues** en prenant conscience de son corps. Au bout de 5 respirations, les participants ferment les yeux.

A savoir

Cette méthode vise à instaurer un contexte de bien être et de bonne santé qui peut se traduire par une diminution de l'absentéisme et une augmentation de la productivité, l'attention et la créativité.