URL source:https://www.orthomalin.com/actualites/vient-de-sortir/pleine-conscience-pour-les-seniors-programme-en-8-mois-approche-cognitive

Publié s…

Thématiques: mindfulness [1], méditation [2], pleine conscience [3], vieillissement [4], bien vieillir [5], développement personnel [6], psychologie [7]

Étiquettes: mindfulness [1] https://www.orthomalin.com/etiquettes/mindfulness [2] https://www.orthomalin.com/etiquettes/meditation [3] https://www.orthomalin.com/etiquettes/pleine-conscience [4] https://www.orthomalin.com/etiquettes/seniors [5] https://www.orthomalin.com/etiquettes/bien-vieillir [6] https://www.orthomalin.com/etiquettes/developpement-personnel [7] https://www.orthomalin.com/etiquettes/psychologie

Auteur:

Titre: …s Programme en 8 mois.

Approche cognitive

Image:

…cesse." - Jon Kabat-Zinn

…es besoins évoluent et nécessitent …ciales. Les priorités se transforment, …e devient une nécessité, accueillir les …dement.

Le prog… …Approach for Seniors) est novateur et parfaite… …te les participants à s'initier à la pleine conscie… …mps. De manière pédagogique, il propos… …er l'exploration bienveillante de soi, stimuler… …enior de se sentir plus en paix. Cet entraîne… …à, présent, vivant car « la vie, c'est mainten…

Servant… …ur la santé mentale et le vieillissement, le progr… …essource précieuse pour tous les professi… …ns cette phase de leur vie.