

ATELIER DE PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS)

“Écartez le voile de la
non-conscience afin de
percevoir l’harmonie du
moment présent. ”

Jon Kabat-Zinn




 Langue principale : Français

 Date : 15 juin 2023

Modalité : en présentiel de 9h00 jusqu'à 13h30

 Public interne : PSG

 Lieu : Salle Michel Ghazal, 1^{er} étage, Bâtiment B,
Campus de l'innovation et du sport, USJ

 Inscription : [cliquer ici](#)

OBJECTIF DE LA FORMATION :

Cette formation vous permettra d'intégrer le concept de la pleine conscience (mindfulness) ainsi que les piliers fondamentaux des pratiques de la pleine conscience, et leurs utilités au quotidien.

LES RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE :

- Intégrer les concepts clés de la pleine conscience (mindfulness),
- Découvrir les bénéfices de la pleine conscience,
- Appliquer la pratique formelle à travers des exercices.



Charbel Nasser

Charbel Nasser est instructeur de pleine conscience en formation continue et constante. Il est certifié par l'université de Bangor et le Mindfulness Network au Royaume-Uni ainsi que l'Université de Leiden aux Pays-Bas. Charbel a passé plus

de 20 ans dans la publicité. Pratiquant intensivement la méditation, seul et lors de retraites Vipassana, son processus de pleine conscience «ne pouvait qu'émaner de l'intérieur». Personne ne peut faire ce genre de travail pour toi, toi seul peux le faire pour toi-même». Il mène actuellement des sessions et méditations guidées de réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) ainsi que d'autres formats sur la pleine conscience. Il travaille au niveau national et international avec plusieurs entreprises et associations. Charbel est instructeur à l'Université Saint-Joseph de Beyrouth et un formateur au Centre de Formation Professionnelle de l'USJ.