



Les lundis pour soi, ce sont 7 ateliers 100% en ligne pour prendre soin de soi, s'accorder une pause, écouter son corps, ses émotions et les messages qu'ils nous envoient. Dans un monde hyperconnecté, accordez-vous 7 heures de bien-être optimal composées d'échanges bienveillants, d'exercices, d'outils et de gestes simples pour faire de la place à ce que nous vivons intérieurement.

Durant chaque module, Valérie Marchand, docteure en pharmacie, instructrice en méditation de pleine conscience et auteure, vous guidera pour réveiller votre potentiel et mettre du sens dans vos choix et vos actions.

*"On gère un stock, un dossier ... Une émotion se vit, nous traverse, s'écoute."*

Les lundis pour soi sont à suivre en direct, pendant la pause méridienne. Ils comportent des apports théoriques mais aussi des exercices pratiques, à réaliser pendant ou après la session.

### Objectifs :

- ✓ Développer la pleine conscience et la connexion au corps
- ✓ Améliorer la gestion des pensées et des croyances limitantes
- ✓ Accroître la conscience corporelle et émotionnelle
- ✓ Renforcer l'harmonie corps-esprit

### Programme des 7 modules

1. Reconnectez-vous à votre corps grâce à la pleine conscience
2. Repérez vos croyances, les autocritiques qui ne sont pas bénéfiques et vous en détacher
3. (Re)découvrir la beauté et l'intelligence de votre corps
4. Ecouter votre corps et prendre soin de vos besoins et limites
5. Accueillir ses émotions et prendre soin des besoins qu'elles signalent
6. L'aide de votre corps dans vos prises de décision, dans vos choix
7. Santé globale et équilibre tête-corps-cœur

### Valérie Marchand

Valérie Marchand est docteure en Pharmacie, formatrice et instructrice en méditation de pleine conscience. Elle intervient notamment avec des professionnels de santé ou travaillant avec les enfants (enseignants, éducateurs, psychologues, ...), d'entreprises ou au sein de l'association SEVE (fondée par Frédéric Lenoir et Martine Roussel-Adam). Elle est également auteure de nombreux ouvrages aux éditions Marabout et artiste peintre.

## CALENDRIER

De 12h30 à 13h30, le :

- 12 mai 2025
- 19 mai 2024
- 26 mai 2025
- 02 juin 2025
- 16 juin 2025
- 23 juin 2025
- 30 juin 2025

L'inscription est effective pour toutes les sessions. Chaque session correspond à un module, comme décrit sur le programme ci-contre.

### PUBLIC

Toute personne, sans pré-requis préalable, souhaitant se reconnecter à ses émotions, son corps et ses valeurs par le biais d'apports théoriques et pratiques : *méditation, balayage corporel, auto-compassion...*

### ACCES

Depuis un ordinateur\* possédant une connexion internet

### DUREE

7 modules d'1h chacun

### TARIF

390 € / personne extérieure  
375 € / partenaire Centre Pierre Janet

## CONTACT

Centre Pierre Janet  
Pôle Formation  
03.72.74.83.32

[cpij-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpij-formation@univ-lorraine.fr)

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)



[Conditions Générales de Vente](#)