



ressource mindfulness
graine de conscience

Atelier en ligne pour la Fédération Suisse des Sages-Femmes

« Découvrir la Mindfulness dans la relation d'aide »

Le jeudi 5 novembre 2026, de 12h30 à 14h

Par Zoom, le lien vous sera communiqué ultérieurement

Avec pour fil conducteur : « proximité à soi, ouverture à l'autre », cet atelier participatif invite les participant-es à s'exercer à maintenir un ancrage attentionnel : « être dans sa bulle » tout en s'ouvrant à la relation et à ses perceptions fines de l'autre, pour la contacter de manière appropriée et réellement soutenante.

Les participant-es pourront développer des compétences en Mindfulness (pleine présence) et expérimenter des techniques simples et efficaces pour améliorer la relation d'aide : qualité de présence, maîtrise de l'attention dans l'interrelation, connexion à soi et présence à l'autre, développement de l'ancrage, de la clarté d'esprit et de l'intuition.



L'atelier sera animé par **Erwan Tréguer**, Co-Directeur de Ressource Mindfulness, Sophrologue et Instructeur de pleine conscience (formé par le Center For Mindfulness de l'Université du Massachusetts), expérience ces 12 dernières années de plus de 2'000 séances en individuel et 2'500 séances en groupe (particuliers, entreprises, santé).