WEBCONFÉRENCES

Gestion du stress, pleine conscience et récupération

3 Thématiques

Format 1h à 1h15

À DISTANCE



LA METHODE
ANAPANA

ÉRIC VERGNIAUD, VOTRE INTERVENANT



Plus de 30 ans de pratique de la méditation et de la pleine conscience. **Formateur** en gestion du stress et certifié à la méthode HeartMath en cohérence cardiaque.

Une expérience professionnelle variée, notamment dans l'enseignement, le commerce, l'aviation et l'artisanat, qui nourrit une approche concrète des réalités humaines et professionnelles.

Mes interventions associent explications accessibles, repères scientifiques et expérimentation guidée. Elles sont laïques, sans croyance imposée, et favorisent l'autonomie de chacun.

Découvrez les Webconférences →

WEBCONFÉRENCE N°01

– DÉCOUVRIR LA MÉDITATION –
Comprendre, expérimenter et intégrer la pleine conscience

OBJECTIFS

Découvrir la méditation de pleine conscience, son fonctionnement et ses bénéfices potentiels sur l'attention, le stress et l'équilibre émotionnel.



CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

- Comprendre la méditation et ses principes.
- Découvrir le fonctionnement du mental et de l'attention.
- Explorer les bienfaits sur le stress.
- Expérimenter une méditation guidée de 15 minutes.

WEBCONFÉRENCE N°02

– RÉGULER LE STRESS –
Découvrir la cohérence cardiaque par la respiration

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes physiologiques du stress, le système nerveux autonome et les liens entre respiration, rythme cardiaque et émotions.



CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Découvrir le système nerveux autonome.
- Explorer les liens entre respiration, cœur et émotions.
- Expérimenter la cohérence cardiaque pour mieux réguler le stress.

WEBCONFÉRENCE N°03

– SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION –
Explorer les états de vigilance et les ondes cérébrales

OBJECTIFS

Découvrir les relations entre stress, sommeil et récupération, et comprendre les rythmes cérébraux associés aux différents états de vigilance.



CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Découvrir le système nerveux autonome.
- Explorer les liens entre respiration, cœur et émotions.
- Expérimenter la cohérence cardiaque pour mieux réguler le stress.

POUR ORGANISER
VOTRE PROCHAINE WEBCONFERENCE

Contactez-moi



Éric Vergniaud
06 09 56 32 50
vergniaude@gmail.com

www.anapana.fr