

*Un nouveau  
souffle intérieur*

# PRĀNA

## MEDITATION EN ENTREPRISE

[www.prana-meditation.fr](http://www.prana-meditation.fr)

## Méditation et Pleine Conscience pour les Managers

Intégrer méditation et pleine conscience  
dans la vie managériale et professionnelle

Un accompagnement par une professionnelle  
de la **pleine conscience et du développement du leadership** pour :



Se recentrer



Gagner  
en sérénité  
et en confiance



Gérer ses  
émotions



Se  
ressourcer



Cultiver la  
bienveillance

[www.prana-meditation.fr](http://www.prana-meditation.fr)

# Comment démarrer ?



## Une session de découverte

Session de 2h  
Ouverte à tous

*Je m'initie  
à la pleine conscience,  
je découvre les bienfaits*



*Vous avez envie de  
poursuivre ?*



JOURNÉE  
D'INITIATION

PARCOURS  
EN LIGNE  
6 SEMAINES

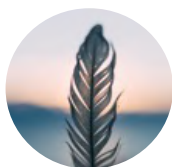
SESSION  
D'ANCRAGE

## Un accompagnement personnalisé en petit groupe

*J'approfondis et j'intègre les bienfaits  
de la méditation et de la pleine conscience  
dans ma pratique et ma posture managériale*

## L'approche

Nous vous apportons des techniques de Pleine Conscience adaptées en entreprise, profondes, inspirantes et efficaces, combinant :



MEDITATION



NEUROSCIENCES

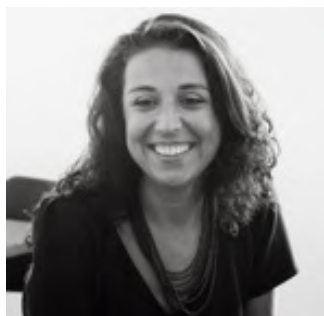


INTELLIGENCE  
EMOTIONNELLE



PSYCHOLOGIE  
POSITIVE

## L'intervenante



### Céline ZIMERO

Fondatrice de Prana Méditation

Consultante et coach  
en développement du leadership  
Instructrice en méditation

J'accompagne depuis 20 ans les dirigeants, RH, managers et équipes à  
Contribuer avec sens, éthique et humanisme dans le champ professionnel,  
Développer la conscience de soi,  
Assumer et vivre plus de bienveillance et d'empathie dans les relations,  
Agir et interagir de manière apaisée, consciente et non violente.

[www.prana-meditation.fr](http://www.prana-meditation.fr)

## L'objectif du parcours

Développer son leadership  
en intégrant la méditation et la pleine conscience  
dans sa vie managériale et professionnelle

## Les modalités

en petit groupe de 6 participants pour un accompagnement personnalisé  
1 journée d'initiation puis 6 semaines d'accompagnement en direct en visio  
(sessions de 2h)

## Les points clés du programme

### ENTRAÎNEMENT À LA MÉDITATION

- Découvertes de techniques de méditation et de pleine conscience
- Partages d'expériences
- Conseils et ressources pour pratiquer

### EXPLORATION ET CONNAISSANCE DE SOI

- Exercices réflexifs et connaissance de soi
- Diagnostic et développement de son intelligence émotionnelle
- Échanges entre pairs

### ÉCLAIRAGES ET ENSEIGNEMENTS

- Points de repères sur la méditation et de la pleine conscience
- Approfondissement des concepts fondamentaux de psychologie positive
- Liens entre méditation et neurosciences

## Le déroulement des sessions

Pratique de la  
méditation

Partage d'expériences  
et approfondissement  
de la pratique

Apports théoriques  
&  
éclairages scientifiques

Cas d'application  
dans les situations de  
vie professionnelle

Exercices réflexifs  
Connaissance  
de soi

Guidance  
pour votre  
pratique

Entre les sessions



Pratique personnelle  
Expérimentations  
Écriture  
Accès à des  
ressources