

# BESOIN DE RECRÉER UN CLIMAT DE CLASSE FAVORABLE ?

**BE LIVE FORMATIONS EST LÀ POUR VOUS !**

Faites vivre à vos étudiants & enseignants une **expérience**  
 **inédite** pleine de **sens**.

## 2/3 des étudiants

sont en situation de mal-être en 2022,  
selon une enquête CSA menée pour le  
Groupe Impériale et LMDE.

Il est temps de mettre en place des actions  
pour le mieux-être des étudiants et formateurs  
! Pour cela, Be Live Formations vous propose  
des ateliers de méditation, de pleine  
conscience et de yoga.

### DIFFÉRENTS OBJECTIFS //

- Sensibiliser et convaincre les étudiants et les formateurs sur le bien-être au travail
- Créer les conditions favorables au développement de la pratique et lever les obstacles
- Accompagner, en proximité, les étudiants dans leur démarche

### PACK N°1 - MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

**SUR DEVIS**

L'objectif ? Accompagner vos étudiants et formateurs pour consolider leur solidité intérieure et mieux vivre leurs expériences personnelles et professionnelles grâce à la méditation de pleine conscience.

#### Etudiants

##### Comment ?

Ateliers de développement  
personnel

Ateliers de gestion des  
émotions

Préparation aux examens

#### Formateurs

##### Comment ?

Formation  
Gestion climat de classe

Formation  
Les émotions comme outil  
pédagogique

#### D'AUTRES FORMATS POSSIBLES

Conférence

Team Building

Journée d'intégration

Vous souhaitez offrir à vos étudiants et formateurs des moments d'activités physiques axés autour de la pratique du Yoga ? Be Live Formations intervient dans les écoles afin d'animer des ateliers Yoga le temps du midi ou du soir.

L'objectif ? Rompre la sédentarité, offrir une pratique sportive régulière aux étudiants / formateurs et leur apporter des outils de relaxation pour leur permettre de mieux vivre les études supérieures et leur vie professionnelle.



**En centre**



**De 30 min à 1h00**



**Matériel fourni**



**Du mardi au vendredi**



**Midi ou Soir\***



**MES ENGAGEMENTS**



**Épanouissement**



**Authenticité**



**Mieux-Être**

Selon une étude<sup>(1)</sup>, la méditation de pleine conscience a permis à 76 étudiants de réduire de :

**21%** leur niveau de stress

**28%** leur niveau d'anxiété

**34%** leur niveau de dépression

(1) Selon une étude réalisée en 2022 par l'Institut des sciences du mouvement Etienne-Jules Marey



**TÉMOIGNAGES CLIENTS**



**ESPI NANTES**

Atelier Yoga et Pleine conscience



« Un grand merci à Patricia pour sa pratique qui a permis à un groupe d'étudiants de prendre le temps de se poser et respirer »



**ENC**

Atelier Yoga et Pleine conscience



« Cela m'a permis de nouvelles pratiques en classe, développer ma patience, l'écoute de mon corps et de mon souffle »



**MAISON DES ADOS**

Introduction à la Pleine conscience



« Une formation très riche en outils prêts à l'emploi et un véritable temps pour soi pour échanger avec d'autres enseignants »

