

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⁽¹⁾, 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 »

