

Activités au MIND Center (en présentiel & en ligne) – Septembre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
7 Méditation des « 3V » <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 19h30	8	9	10	11	12	13 20 mn d'inspiration ! Conférence GRATUITE <i>En ligne</i> 21h - 21h20 « 3 clés pour avoir plus d'énergie »
14 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	15 Coach'Yin « Coup de pouce sur votre énergie » <i>En ligne</i> 18h30 - 20h	16	17	18	19	20
21 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	22 Coach'Yin « Coup de pouce sur votre énergie » <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 20h30	23	24	25	26 Formation « Se libérer du stress chronique » <i>Au MIND Center</i> 10h - 18h	27
28 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	29	30				

- ❖ **Méditation des « 3V »** au MIND Center : séance de méditation guidée d'1h basée sur notre approche des « 3V », avec temps d'échange & apéritif.
- ❖ **Méditation des « 3V »** en ligne (via Zoom) : séance de méditation guidée de 30mn en ligne basée sur notre approche des « 3V », pour une pratique régulière.
- ❖ **Coach'Yin** au MIND Center : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes de 2h une fois par mois (suivi d'un apéritif) au MIND Center. Ce mois-ci : Découvrez votre vraie nature et votre neurotransmetteur dominant pour savoir comment booster votre énergie.
- ❖ **Coach'Yin** en ligne (via Zoom) : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes d'1h30 une fois par mois en ligne. Ce mois-ci : Découvrez votre vraie nature et votre neurotransmetteur dominant pour savoir comment booster votre énergie.
- ❖ **Formation** « Se libérer du stress chronique » au MIND Center : formation de 8h qui a pour objectif de réduire le stress, augmenter l'énergie et mieux utiliser ses capacités pour se sentir bien au quotidien. Des techniques simples et puissantes qui permettent un changement profond et durable afin de réduire de moitié son stress en un mois.
- ❖ **20 minutes d'inspiration !** Petite conférence gratuite *en ligne*. Découvrez 3 clés efficaces pour avoir plus d'énergie et bien démarrer la rentrée.

Activités au MIND Center (en présentiel & en ligne) – Octobre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5 Méditation des « 3V » <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 19h30	6	7	8	9	10	11 20 mn d'inspiration ! Conférence GRATUITE <i>En ligne 21h - 21h20</i> « 3 clés pour plus d'estime de soi »
12 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	13	14	15	16	17 Formation "Plus de confiance et d'estime de soi" <i>Au MIND Center</i> 14h - 18h	18
19 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	20 Coach'Yin « Coup de pouce sur votre confiance » <i>En ligne</i> 18h30 - 20h	21	22	23	24	25
26 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	27 Coach'Yin « Coup de pouce sur votre confiance » <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 20h30	28 Stress (11h - 12h) <i>En ligne</i> Jeunes sportifs (16h - 17h) <i>En ligne</i> Réussir ses examens (14h-15h) <i>En ligne</i>	29	30	31	

- ❖ **Méditation des « 3V »** au MIND Center : séance de méditation guidée d'1h basée sur notre approche des « 3V », avec temps d'échange & apéritif.
- ❖ **Méditation des « 3V »** en ligne (via Zoom) : séance de méditation guidée de 30mn en ligne basée sur notre approche des « 3V », pour une pratique régulière.
- ❖ **Coach'Yin** au MIND Center : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes de 2h (suivi d'un apéritif). Ce mois-ci : apprendre à développer sa confiance !
- ❖ **Coach'Yin** en ligne (via Zoom) : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes d'1h30. Ce mois-ci : apprendre à développer sa confiance !
- ❖ **Formation** « Plus de confiance » au MIND Center : formation de 4h pour comprendre les piliers d'une bonne estime personnelle et augmenter sa confiance en soi.
- ❖ **Formation** « Se libérer du stress chronique » en ligne (via Zoom) : formation de 3 fois une heure (28 octobre, 4 et 11 novembre) qui enseigne une méthode pour vous libérer du stress quotidien rapidement, retrouver votre énergie et votre dynamisme.
- ❖ **Formation** « Réussir ses examens » en ligne (via Zoom) (pour les jeunes) : formation de 3 fois une heure (28 octobre, 4 et 11 novembre) qui a pour objectif de donner des outils efficaces aux élèves et étudiants pour mieux étudier, mieux se concentrer et mémoriser et être plus efficace lors des examens.
- ❖ **Formation** « Mental pour jeunes sportifs » en ligne (via Zoom) (pour les jeunes) : formation de 3 fois une heure (28 octobre, 4 et 11 novembre) qui a pour objectif de donner les outils aux jeunes qui pratiquent un sport de mieux progresser et réussir grâce à une bonne attitude mentale.
- ❖ **20 minutes d'inspiration !** Petite conférence gratuite *en ligne*. Découvrez 3 clés efficaces pour augmenter votre estime !

Activités au MIND Center (en présentiel & en ligne) – Novembre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2 Méditation des « 3V » <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 19h30	3	4 Stress (11h - 12h) <i>En ligne</i> Réussir ses examens (14h -15h) <i>En ligne</i> Jeunes sportifs (16h - 17h) <i>En ligne</i>	5	6	7	8 20 mn d'inspiration ! Conférence GRATUITE <i>En ligne 21h - 21h20</i> « 3 clés pour gérer mes émotions »
9 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	10	11 Stress (11h - 12h) <i>En ligne</i> Réussir ses examens (14h -15h) <i>En ligne</i> Jeunes sportifs (16h - 17h) <i>En ligne</i>	12	13	14 Formation « Réussir ses examens » <i>Au MIND Center</i> 13h - 17h	15
16 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	17 Coach'Yin « Coup de pouce sur vos émotions » <i>En ligne</i> 18h30 - 20h	18	19	20	21 Formation "Mental pour jeunes sportifs" <i>Au MIND Center</i> 13h - 17h	22
23 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	24 Coach'Yin « Coup de pouce sur vos émotions » <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 20h30	25	26	27	28	29

- ❖ **Méditation des « 3V »** au MIND Center : séance de méditation guidée d'1h basée sur notre approche des « 3V », avec temps d'échange & apéritif.
- ❖ **Méditation des « 3V »** en ligne (via Zoom) : séance de méditation guidée de 30mn en ligne basée sur notre approche des « 3V », pour une pratique régulière.
- ❖ **Coach'Yin** au MIND Center : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes de 2h une fois par mois (suivi d'un apéritif) au MIND Center. Ce mois-ci : Accroître son intelligence émotionnelle.
- ❖ **Coach'Yin** en ligne (via Zoom) : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes d'1h30 une fois par mois en ligne. Ce mois-ci : Accroître son intelligence émotionnelle.
- ❖ **Formation « Réussir ses examens »** au MIND Center (pour les jeunes) : formation de 4h qui a pour objectif de donner des outils efficaces aux élèves et étudiants pour mieux étudier, mieux se concentrer et mémoriser et être plus efficace lors des examens.
- ❖ **Formation « Mental pour jeunes sportifs »** au MIND Center (pour les jeunes) : formation de 4h qui a pour objectif de donner les outils aux jeunes qui pratiquent un sport de mieux progresser et réussir grâce à une bonne attitude mentale.
- ❖ **Formation « Se libérer du stress chronique »** en ligne (via Zoom) : formation de 3 fois une heure (28 octobre, 4 et 11 novembre) qui enseigne une méthode pour vous libérer du stress quotidien rapidement, retrouver votre énergie et votre dynamisme.
- ❖ **Formation « Réussir ses examens »** en ligne (via Zoom) (pour les jeunes) : formation de 3 fois une heure (28 octobre, 4 et 11 novembre) qui a pour objectif de donner des outils efficaces aux élèves et étudiants pour mieux étudier, mieux se concentrer et mémoriser et être plus efficace lors des examens.
- ❖ **Formation « Mental pour jeunes sportifs »** en ligne (via Zoom) (pour les jeunes) : formation de 3 fois une heure (28 octobre, 4 et 11 novembre) qui a pour objectif de donner les outils aux jeunes qui pratiquent un sport de mieux progresser et réussir grâce à une bonne attitude mentale.
- ❖ **20 minutes d'inspiration !** Petite conférence gratuite en ligne. Découvrez 3 clés efficaces pour maîtriser vos émotions et en faire de précieuses alliées.

Activités au MIND Center (en présentiel & en ligne) – Décembre 2020

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5 Formation "Se libérer du stress chronique" <i>Au MIND Center</i> 10h - 18h	6 20 mn d'inspiration ! Conférence GRATUITE <i>En ligne 21h - 21h20</i> « 3 clés pour de meilleures relations »
7 Méditation des « 3V » <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 19h30	8 Coach'Yin « Coup de pouce sur vos relations » <i>En ligne</i> 18h30 - 20h	9	10	11	12	13
14 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	15 Coach'Yin « Coup de pouce sur vos relations » <i>Au MIND Center</i> 18h30 - 20h30		17	18	19	20
21 Méditation des « 3V » <i>En ligne</i> 18h30 - 19h10	22		24	25	26	27
Vacances	29	30	31			

- ❖ **Méditation des « 3V »** au MIND Center : séance de méditation guidée d'1h basée sur notre approche des « 3V », avec temps d'échange & apéritif.
- ❖ **Méditation des « 3V »** en ligne (via Zoom) : séance de méditation guidée de 30mn en ligne basée sur notre approche des « 3V », pour une pratique régulière.
- ❖ **Coach'Yin** au MIND Center : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes de 2h (suivi d'un apéritif) au MIND Center. Ce mois-ci : Vivre des relations épanouissantes.
- ❖ **Coach'Yin** en ligne (via Zoom) : séance de coaching collectif pour les femmes par des femmes d'1h30 une fois par mois en ligne. Ce mois-ci : Vivre des relations épanouissantes.
- ❖ **Formation** « Se libérer du stress chronique » au MIND Center : formation de 8h qui a pour objectif de réduire le stress, augmenter l'énergie et mieux utiliser ses capacités pour se sentir bien au quotidien. Des techniques simples et puissantes qui permettent un changement profond et durable afin de réduire de moitié son stress en un mois.
- ❖ **20 minutes d'inspiration !** Petite conférence gratuite *en ligne*. Découvrez 3 clés efficaces pour avoir de meilleures relations et passer de belles fêtes en famille !