



Mindful Ageing

AVRIL 2022, BULLETIN 2

NEWSLETTER

"Le vieillissement n'est pas une jeunesse perdue, mais une nouvelle étape de possibilités et de force."
Betty Friedan

NOUVELLES DU PARTENARIAT

Nous avons le plaisir de vous informer que le projet Mindful Ageing progresse bien et que le partenariat a récemment participé à un atelier de formation pour préparer les prochains Boot Camps Mindful Ageing.

Après plus d'un an de travail à distance, les partenaires sont impatients de se retrouver en juin pour la prochaine réunion transnationale en Bulgarie !

Restez informés

Suivez la page Facebook de Mindful Ageing ou visitez notre site web :

<https://www.facebook.com/MindfulAgeingEU>

<https://mindfulageing.eu/fr/>

PARTICIPEZ !

Nous sommes heureux d'annoncer que, suite aux ateliers de formation, nous organiserons nos Boot Camps Mindful Ageing ce printemps !

Les Boot Camps Mindful Ageing sont un programme de formation de trois jours destiné aux plus de 50 ans, qui leur permet d'acquérir de nouvelles compétences et d'explorer des techniques clés liées à la pleine conscience, au vieillissement positif, à la santé et au bien-être !

Les Boot Camps sont organisés au Royaume-Uni, en Bulgarie, en Finlande, en France et en Grèce.

Vous pouvez vous attendre à en apprendre davantage sur :

- L'esprit, le corps et le bien-être
- Mindfulness et méditation
- Psychologie positive et bien-être mental
- Programmation neurolinguistique
- Nutrition et exercice physique



Si vous souhaitez en savoir plus sur la pleine conscience et les avantages fantastiques qu'elle peut avoir sur votre bien-être physique et mental, enregistrez votre intérêt ici : <https://forms.gle/JWtJSxchbEzMr8ey5>.

A VENIR ...

Nous développons actuellement la plateforme d'apprentissage en ligne qui sera bientôt disponible ! Il s'agira d'une plateforme en ligne gratuite où vous pourrez vous informer sur le vieillissement positif et la pleine conscience et vous connecter avec des personnes partageant les mêmes idées.

PARTENAIRES

