



Fabienne
GUILLAUME

www.fabienneguillaume.com

f.guillaume@yahoo.fr

06 50 78 04 99

BILAN

Suite au cycle d'ateliers méditations que nous avons mis en place l'an dernier à l'École vétérinaire de maison alfort, le bilan réalisé nous a permis d'observer une très nette amélioration sur 3 aspects :

- le premier : une amélioration du bien être physique (tension, douleurs, sommeil) en général et du bien être psychique (calme, apaisement, sommeil) en général.

- Le second concerne le rapport aux événements : ils ont développé une plus grande capacité à trouver le calme, à gérer leur stress et leurs inquiétudes, Une aptitude à apaiser leurs émotions fortes qui pouvaient parfois souvent prendre le dessus. En fait les étudiants ont développé une capacité à prendre du recul par rapport aux événements et aux enjeux de leur scolarité. (ex : avant les examens)

- Enfin, ils ont développé une concentration plus efficace et une présence à eux mêmes plus stable. Et c'est grâce à ces 2 éléments qu'ils ont réussi à moins subir l'environnement stressant que représente parfois les études.