

MEDITATION ET DEVELOPPEMENT

*Créer un espace pour se poser
Laisser l'esprit se détendre
Et découvrir enfin sa propre agitation
Rester présent
Diriger l'attention pour aller au delà
Pour aller au dedans
Où résident le calme et la tranquillité
Ainsi que nos plus grandes richesses encore inexploitées...*

Contenu :

Introduction à la pratique de la méditation
Pratiques guidées, en groupe
Etude d'enseignements sur la méditation
Echanges

Ce programme s'adresse à toutes les personnes qui :

Souhaitent découvrir et pratiquer régulièrement la méditation
Ont envie de mieux faire face aux émotions, de prendre du recul, de mieux se connaître
Sont confrontées à des symptômes psychiques (insomnie, stress, anxiété panique, état dépressif) ou physiques (douleurs, maladies graves, maladies aggravées par le stress)
Souhaitent améliorer leurs relations
Accompagnent des personnes et veulent travailler la qualité de la relation d'aide

Animation :

Anne Charransol, Médecin, Thérapeute

Agenda :

Samedi 14h00 à 15h30

- Septembre : 24
- Octobre : 1, 8, 15, 22
- Novembre : 5, 12, 19

Une participation régulière est nécessaire pour ancrer et intégrer la pratique

En pratique :

Petit groupe (12 participants maximum)

Un support écrit est remis à chaque séance

Tenue : pantalon souple si vous souhaitez méditer sur un coussin, rien de particulier si vous pratiquez sur une chaise. Si vous ne savez pas, essayez les deux !

Tarif : 240 euros pour les 8 séances

Pour de plus amples informations : 06 75 46 49 49