

Initiation à la méditation

Connaissance de soi...

S'inspirer et se laisser inspirer pour évoluer autrement et se dépasser

Apprendre à faire une pause, à lâcher prise

Ecouter et s'écouter...

Approche bienveillante de pleine Présence à vous-même.

Au service de votre Santé, votre Bien-être,
votre créativité, votre efficacité naturelle, votre fluidité, votre agilité...

Au-delà d'une technique, la méditation est véritablement une approche de plus grande conscience, qui permet de goûter et de développer au quotidien:

- une plus grande sérénité,
- une vitalité rayonnante, une belle énergie, une meilleure santé
- une belle confiance en soi et une plus grande confiance dans les autres
- une concentration aiguisée
- une créativité décuplée
- une envie de passer à l'action
- une paix du cœur et du corps...une vraie joie de vivre !

La méditation ouvre à la belle « reliance » à soi-même, aux autres, au Vivant.

Les bénéfices d'une pratique régulière sont étonnants dans la vie personnelle et professionnelle: *La méditation permet une prise de recul évidente, une dédramatisation des problèmes, l'émergence de solutions créatives avec l'envie de passer à l'action!*

Déroulé :

- Découverte des conditions de base de la bonne pratique de la méditation.
- Comment s'y mettre concrètement: Quand-comment....
- Etapes faciles pour une pratique simple
- Travail autour de la respiration consciente, souffle de vie
- Pratiques diverses : en silence, en musique, avec bougie

Note pour votre confort:

- Tenue décontractée - **Apporter un coussin** ou un tapis de sol si vous vous sentez à l'aise d'être par terre

Format : Séance : **de 18h30 à 20h.**

Nouvelles dates:

- **Mardi 29 mars**
- **Lundi 11 avril**
- **Lundi 25 avril**
- **Jeudi 12 mai**
- **Mercredi 25 mai**
- **Jeudi 2 juin**
- **Mercredi 22 juin**

Tarif : 50 € TTC par personne la séance - **Forfait : 140€ TTC pour 3 séances**

Places limitées par séance

Réservation : par mail: o.roche@capital-energie.fr.

Lieu : 9 avenue de Grande Bretagne- 69 006 LYON

Ne pas lâcher le mouvement pour rechercher la tranquillité

Rechercher la tranquillité au sein du mouvement.

Proverbe chinois