



# MÉDITATION PLEINE PRESENCE

## Formule ANNUELLE

Saison 2023/2024

### “ MIEUX GERER SES EMOTIONS ”

Dans ce programme vous découvrirez les fondamentaux de La Méditation Pleine Présence et le fonctionnement de vos Émotions. Cette méthode vous permet de mieux gérer votre stress du quotidien et vos émotions, pour tous ceux désireux de s'ouvrir au moment présent, à la joie pure, à la pleine conscience.

L'objectif de ces entraînements est d'apprendre à lâcher-prise, de maîtriser vos émotions, de vous ancrer dans l'instant présent, pour apaiser votre Esprit.

Vous travaillerez sur la libération de vos émotions, comme par exemple la peur, la colère... et calmer votre mental. Ainsi, vous élargissez votre conscience et vous vous ouvrez à l'abondance en vous-même. Les pratiques transmises sont laïques et thérapeutiques, ayant pour but la réduction du stress.

Les entraînements durent environ 45mn/1h, 2 Jedis soirs par mois à 18h30, sur la base d'un engagement annuel de 450 Euros\* pour 20 cours qui se dérouleront : soit au cabinet au 26 bis Boulevard Pinel 69003 Lyon, soit en distanciel par lien Zoom que je vous enverrai la veille, si vous ne pouvez pas vous déplacer.

Nos séances débuteront bien à l'heure car sont enregistrées et vous sont ensuite envoyées sur une Dropbox, ainsi vous pourrez continuer à vous entraîner chez vous.

Les dates, 2 Jedis par mois de 18h30 à 19h30, hors vacances scolaires :

Septembre	21 - 28
Octobre	05 - 19
Novembre	08 - 23
Décembre	07 - 21
Janvier	11 - 25
Février	08 - 15
Mars	07 - 21
Avril	04 - 27
Mai	16 - 30
Juin	06 - 20

**Les dates des prochains Ateliers 2022/2023 vous seront communiquées en mai 2022 sur le site.  
Ces dates seront susceptibles de bouger et de s'adapter aux besoins du groupe.  
Vous pouvez créer un nouveau groupe à partir de 4 personnes minimum.**

Venir avec une tenue confortable, un tapis de sol, Zafu, tabouret ou chaise de méditation et un plaid que vous pourrez laisser sur place. Au besoin je peux vous prêter du matériel.  
Le travail se fait déchaussé.

*\*Consultez la fiche jointe Tarifs et Charte d'engagement*

