



« MEDITATION DECOUVERTE »

PLEINE PRESENCE

Formule 5 ATELIERS

Saison 2023/2024

“ GERER MES EMOTIONS ”

PROGRAMME DE 5 SEANCES de 1h / 5 SEMAINES

Ces médiations Pleine Présence se déroulent sur 5 semaines dans un groupe de 4 à 8 personnes au maximum, chacune des séances durent 1h.

Vous apprendrez à méditer en Pleine Présence, dans l’instant présent, en découvrant des méditations qui vous permettront de mieux gérer vos émotions.

Les séances se déroulent au cabinet (ou en Entreprise ou Particulier) hors vacances scolaires de Lyon, sur la base d’un engagement de 5 séances : Total 125 Euros*
Possibilité de RDV en individuel, 65 euros de l’heure, minimum 5 séances

Lieu : Cabinet au 26 bis Boulevard Pinel 69003 Lyon ou en Visioconférence/Zoom, si vous ne pouvez pas vous déplacer.

Nos séances débuteront bien à l’heure car sont enregistrées et sont ensuite envoyées par mail, ainsi vous continuez à vous entraîner chez vous !

Vous pouvez créer un groupe, à partir de 4 personnes minimum au cabinet ou un groupe de 8 personnes minimum si déplacement (Entreprise ou particulier).

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 Charte d’engagement*

