



# MÉDITATION PLEINE PRESENCE

## Formule 5 ATELIERS

Saison 2024/2025

### “ MIEUX GERER SES EMOTIONS ”

Dans ce programme vous découvrirez les fondamentaux de La **Méditation Pleine Présence** et le fonctionnement de vos Émotions.

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

Vous travaillerez sur la libération de vos émotions, comme par exemple : la peur 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. Cette méthode vous permet de mieux gérer votre stress et vos émotions du quotidien, pour tous ceux désireux de s'ouvrir au moment présent, à la joie pure, à la pleine conscience.

Chacun des 5 Ateliers se déroulent sur **5 vendredis après midi de 13h30 à 17h30** pour un montant de **480 Euros\*** durant 9 mois : soit en présentiel 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, les **5 vendredis après midi de 13h30 à 17h30** :

|          |    |
|----------|----|
| Octobre  | 11 |
| Décembre | 06 |
| Février  | 14 |
| Avril    | 11 |
| Juin     | 20 |

Les dates des 5 prochains Ateliers 2025/2026 vous seront communiquées en juin 2025 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 au cabinet, pour les déplacements extérieurs : me consulter.

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 Charte d'engagement*

