



SOPHROLOGIE & MEDITATION PLEINE PRESENCE & DEVELOPPEMENT SPIRITUEL

Formule 3 Ateliers

SAISON 2025 - 2026

« TRI UNITY : JE LIBERE MON EXISTENCE »

Dans ce programme, je vous permets de rencontrer et faire émerger vos capacités et potentiels, qui participeront à LIBERER en conscience votre Existence pour qu'elle s'exprime pleinement !

Durant **3 mois** et de façon intensive et rythmée, nous déclencherons **3 mouvements** de conscience au travers de **3 Ateliers** de 4h chacun, plus 3 accompagnements téléphoniques personnalisés de 20mn entre chaque atelier :

- 1^{er} Mouvement :
Je choisis de récupérer mon équilibre, plus 20mn de consultation personnelle de 20mn
- 2^{ème} Mouvement :
Je prends conscience de mon hygiène de vie, plus 20mn de consultation personnelle de 20mn
- 3^{ème} Mouvement :
Je libère mon existence, plus 20mn de consultation personnelle de 20mn

Vous expérimenterez des pratiques faciles à intégrer dans votre quotidien, issues de la sophrologie caycedienne, l'auto-hypnose, la méditation guidée et MBSR, la PNL... méthodes et outils que je développe depuis plus de 20 ans pour aller à la rencontre de soi, vers un mieux être.

Chacun des 3 Ateliers se dérouleront sur une demi-journée, **3 vendredis de 13h30 à 17h30** pour un montant de 390 Euros*. Ils sont suivis 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.

Je vous enverrai un supports pédagogiques : 1 livret de formation et exercices/pratiques envoyés par mail avec les audios des pratiques. Les **3 vendredis sont à définir ensemble de janvier à mars 2026** :

Janvier	
Février	
Mars	

Vous pouvez créer un nouveau groupe à partir de 4 personnes minimum au cabinet, pour les déplacements extérieurs à partir de 6 personnes : 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

