



« QUI SUIS-JE ? »

Formule 5 ATELIERS

SAISON 2025/2026

PROGRAMME DE DEVELOPPEMENT SPIRITUEL

Trouver son juste chemin, dans notre société bruyante et envahissante, n'est pas toujours évident. Dans ce programme, je vous transmettrai des formes pensées, des informations, des notions de spiritualité... qui vous fourniront les éléments nécessaires à comprendre votre chemin de vie et installer une forme d'harmonie, de sérénité, cette force vitale indispensable pour suivre votre mission de vie de façon plus confortable. Nous découvrirons et travaillerons sur votre **projet d'Ame**.

Pour vous aider à rencontrer et à faire émerger en vous l'Être solaire véritable qui sommeille, ces ateliers vous aideront à répondre à cette question « **Qui suis-je ?** ».

Dans ce programme de développement personnel et de méditation pleine présence autour de la découverte de qui je suis, vous travaillerez également sur la gestion de votre stress et de vos émotions, tout en recevant des notions pour rencontrer votre spiritualité et **connecter votre âme**.

Ces 5 ateliers se dérouleront au cabinet et hors vacances scolaires, de septembre à juin, dans un groupe de 4 à 8 personnes. Vos présences sont souhaitées le plus souvent possible, vous pourrez également suivre ces 5 ateliers en visioconférence/Zoom si vous ne pouvez pas vous déplacer. **5 jeudis de 13h30 à 17h30**. Tarif des 5 ateliers 480 Euros*

Octobre	16
Décembre	18
Février	26
Avril	23
Juin	11

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

