



La bulle de L'instant présent

*« Hier est de l'histoire,
demain est un mystère, aujourd'hui est un cadeau,
c'est pourquoi nous l'appelons le présent »*
Eleanor Roosevelt

**Vivez l'instant présent pendant 2 jours à Cordon,
Haute Savoie au Chalet Mont Clerc**

Un WE de juillet
ou
Un WE de septembre



PROGRAMME

Accueil le samedi de 9h30 à 10h

Samedi de 10h à 18h

Dimanche de 9h à 17h

Pot de clôture le dimanche de 17h à 17h30

INSCRIPTIONS

Par téléphone : 06 60 51 39 03 ou par mail : contact@stephanieclerc.com

Toutes les pratiques seront **enregistrées et envoyées** à la fin du stage

Tarif du stage (hors déjeuners et dîners) : **530 €** - Early bird fin mars : **460 €**

Places
limitées à
10 personnes



Dans un monde où l'on vit en mode « Pilotage automatique » à 1000 à l'heure, où la performance et la réussite sont reines, il n'est pas toujours simple de **s'ancrer dans le moment présent** et de savourer la valeur de chaque instant, cette quête devient un réel défi.

Alors que vivre la magie de l'Instant présent est **une capacité que chacun de nous possède**, cette compétence précieuse se doit d'être cultivée, mais souvent cela semble plus facile à dire qu'à faire !

Ne soyons plus prisonnier de notre passé, ni anxieux au sujet de notre futur, apprenons à nous installer encore mieux dans notre présent, et ainsi pouvoir **découvrir la beauté de la vie** qui se déroule sous nos yeux, et en nous-même.

Grâce à de la pratique et de l'entraînement, il est possible progressivement de **se reconnecter en conscience à l'instant présent** qui s'offre en permanence à nous. Nous pourrions adopter de nouvelles habitudes qui nous aideront à être **plus connecté au « Ici et maintenant »**.



Je vous propose de vous offrir cette possibilité de prendre le temps, d'apprendre à respirer plus en profondeur **votre vie présente, en pleine conscience**, lors de ces 2 jours de « Bulle de l'instant Présent ».

Vous recevrez des outils, méthodes et pratiques simples comme : la Méditation, la Sophrologie caycedienne, des exercices qui ramènent au « Ici et maintenant », l'usage du pendule qui fait émerger votre intuition à écouter, un déjeuner en Pleine conscience... et ainsi commencer votre voyage vers **une vie plus consciente, épanouissante et joyeuse** !

INFORMATIONS PRATIQUES

PAIEMENT

Espèce, virement

Early bird 460 € avant fin Mars

Arrhes de **330 €** à l'inscription **et 200 €** au plus tard 15 juin

HÉBERGEMENT & DÎNERS

- non inclus dans le tarif du stage -

Hébergement : <https://www.cordon.fr/>

Déjeuners : Proposition de déjeuners partagés au chalet

Dîners : Un dîner d'accueil vendredi et un dîner de partage samedi

vous seront proposés dans un restaurant du village.

*Ne demeure pas
dans le passé, ne rêve
pas du futur, concentre
ton esprit sur le moment
présent.*

Bouddha



Stéphanie CLERC

06 60 51 39 03 - contact@stephanieclerc.com - www.stephanieclerc.com