



MÉDITATION PLEINE PRESENCE

Formule ANNUELLE

Saison 2026/2027

“ MIEUX GERER SES EMOTIONS ”

2 Mardis par mois de 7h15 à 8h15

Dans ce programme vous découvrirez les fondamentaux de La Méditation Pleine Présence et le fonctionnement de vos Émotions. Cette méthode vous permet de mieux gérer votre stress du quotidien et vos émotions, pour tous ceux désireux de s'ouvrir au moment présent, à la joie pure, à la pleine conscience.

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

Vous travaillerez sur la libération de vos émotions, comme par exemple la peur, la colère... 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.

Les entraînements durent environ 45mn/1h, à raison de 2 Mardis matin par mois à 7h15, sur la base d'un engagement annuel pour 20 cours, en distanciel par lien Zoom que je vous enverrai la veille.

Nos séances débuteront bien à l'heure car sont enregistrées et vous sont ensuite envoyées sur une Dropbox, ainsi vous pourrez continuer à vous entraîner chez vous.

Tarifs et modalités de règlement :

Tarif Early Bird : 510 € valable jusqu'au 1er juillet 2026.

👉 **Acompte de 255 € - non remboursable.**

La place est confirmée à réception de l'acompte, solde en septembre.

Tarif 610 €, pour inscription après le 1er juillet 2026.

👉 **Règlement au 14 septembre 2026.**

Possibilités d'échelonnement en 2 règlements avant le 1^{er} décembre 2026.

2 Mardis par mois de 7h15 à 8h15, hors vacances scolaires :

Septembre	15 - 29
Octobre	06 - 13
Novembre	17 - 24
Décembre	08 - 15
Janvier	12 - 26
Février	02 - 09
Mars	09 - 23
Avril	06 - 27
Mai	11 - 25
Juin	01 - 29

***Vous munir d'une tenue confortable, d'un tapis de sol ou d'un Zafu ou tabouret/chaise de méditation et d'un plaid.
Le travail se fait déchaussé.***

