

MA PAUSE MEDIT' **Prenez le temps d'une respiration**

«La méditation est une pratique qui allie le corps et l'esprit et consiste à focaliser son attention sur une chose déterminée.

INTENTION :

S'ouvrir à la pleine présence et à ce qui est, sans jugement.

- Vous souhaitez apprendre à méditer mais n'y arrivez pas
- Vous voulez être plus présent à vous-même et aux autres
- Vous avez besoin de favoriser le calme intérieur
- Vous souhaitez renforcer les émotions positives

Ces séances de méditation vous permettront d'accueillir ce qui est - et non être en réaction - , en développant votre clarté mentale, et des capacités comme la gratitude et la compassion.

PROGRAMME :

- Le propre de la méditation est de ne rien attendre et d'accueillir ce qui est. Donc pas de programme !

EN PRATIQUE :

- Séances hebdomadaires de 45 minutes.
- Groupe de 8 personnes maximum

Les + :

- Séances de 45 minutes toutes les semaines sans engagement
- Un échange dédié à la pratique et aux besoins de chacun
- Des coussins de méditation à disposition

INTERVENANTE : CAROLINE TESSE, Coach professionnel, de santé et sophrologue
Passionnée par le fonctionnement humain, je vous accompagne pour créer votre équilibre intérieur et devenir pleinement acteur de votre mieux-être.

TARIF : 10€/personne/séance

