

CYCLE DE MÉDITATION ET CONNAISSANCE DE SOI

**VALENCE
CENTRE**

**Se libérer
de ses peurs**



Tél. **+33 (0)6 95 06 19 78**

www.qigong-meditation-valence.com

SE LIBÉRER DE SES PEURS

MÉDITATION & CONNAISSANCE DE SOI

Le thème

La peur a de multiples visages. Peur de ne pas être à la hauteur, peur de manquer (d'affection, d'argent), peur de l'abandon... elle peut être instinctive ou construite, personnelle ou familiale, collective et sociétale. Sous-jacent à tout cela, il peut y avoir la peur fondamentale de vivre.

Nous connaissons tous des peurs, surtout dans l'époque à laquelle nous vivons.

Ce cheminement dans vos profondeurs est l'occasion de **découvrir, comprendre et se libérer des peurs** qui entravent votre façon d'être en vie.

Le travail

Ce cycle en 4 sessions offre un chemin vers soi par la pratique de la pleine conscience.

- ✓ Méditations guidées
- ✓ Temps de silence
- ✓ Exercices en binôme ou petits groupes
- ✓ Échanges
- ✓ Mouvements doux pour développer la conscience de soi.

Pédagogie

Comme dans un cycle MBSR, vous êtes accompagnés **à chaque séance** avec du matériel pédagogique :

- ✓ **livret de formation**
- ✓ **fichier audio** de méditations guidées.

Programme

Les thèmes seront abordés avec le **prisme de la pleine conscience**, via des méditations, du travail corporel et des échanges.

Nous ne sommes pas dans une perspective de psychanalyse. Ce cycle n'est pas destiné à être une thérapie de groupe et il ne se substitue pas à un travail personnel que vous pourriez avoir avec un thérapeute.

Nous sommes dans une optique de connaissance de soi, portée par l'éclairage des sagesses et traditions.

Comment une peur s'ancre en nous ?

Quelles sont nos peurs primaires et secondaires ?

De quoi nous informent-elles ?

Quels en sont les bénéfices ?

Quelles sont nos protections ?

Comment accueillir ma peur ?

Comment puis-je dialoguer avec elle ?

Comment transformer son énergie ?

Quels sont les pas qui me libèrent de ma peur ?

Dates et horaires

4 matinées pour une meilleure intégration et un travail personnel possible (conseillé mais non obligatoire) entre les sessions.

DATES A PRÉVOIR EN 2022

INFOS PRATIQUES

Le lieu

L'ART DU SOI

19 Côte des Chapeliers, 26000 Valence
(parking gratuit en face)

Que faut-il amener ?

- Un tapis de yoga
- Votre coussin de méditation
- Tout ce qui peut contribuer à votre confort (thermos, châle, etc.).

Précautions Covid

Nous vous demandons :

- De venir avec un masque que vous porterez dans les zones communes pendant vos déplacements et pendant les exercices en petits groupe. Vous pourrez enlever votre masque une fois sur votre tapis.
- De respecter les gestes barrières.
- De ne pas venir si vous êtes malade / fiévreux ou cas contact.

Nous nous engageons :

- À respecter les distances préconisées entre les tapis.
- À respecter les gestes barrières.
- À aérer bien en grand la salle.
- À désinfecter le matériel et les tapis, les poignées de porte et autre.

Combien ça coûte ?

Le contenu du cycle est en donation consciente.

Ce principe s'ancre à la fois dans une tradition et dans les recherches actuelles sur de nouvelles formes d'économies.

Dans l'expérience personnelle que j'ai eu en suivant des stages financés par ce principe, la donation amène une ouverture du cœur et une conscience de notre interdépendance.

Elle offre potentiellement **un chemin de transformation individuelle et collective, vers plus de solidarité et d'ouverture à l'autre.**

Quels frais sont couverts par la donation consciente ?

La valeur du travail de tous ceux qui ont œuvrés pour que l'activité ait lieu :

- graphisme (affiche, flyers et site web)
- impressions et diffusion de la communication
- organisation du stage
- gestion des inscriptions.

La valeur de l'enseignement reçu :

Les livrets pédagogiques, les fichiers audios enregistrés, la conception du cycle et l'accompagnement sur la durée des 4 sessions.

Comment estimer le montant ?

Il s'agit de prendre en compte, du mieux que vous le pouvez, la valeur estimée de ce que vous avez reçu, le prix de revient de l'activité et vos capacités financières.

A titre indicatif, ce type de cycle a une valeur située en 200 et 250€.

Comment cela se passe ?

A la fin du cycle, le dimanche 7 février, vous me donnerez une enveloppe contenant un ou plusieurs chèques à l'ordre de l'**Association Champs d'éveil**, correspondant au montant que vous souhaitez donner.

Il est possible d'**échelonner le paiement sur plusieurs mois, dans une limite de 6 mois.**

INSCRIPTION CONTACT

Je souhaite m'inscrire

Envoyer un courriel

- en indiquant vos **nom, prénom, téléphone**
- en expliquant en quelques mots **pourquoi** vous avez envie de suivre ce cycle (sauf si ce n'est déjà fait et que vous confirmez simplement votre présence après ce changement de dates et d'horaires)

Mail : mc@qigong-meditation-valence.com

Des questions ?

Contact Marie-Caroline de Baecque

Tel : 06 95 06 19 78

L'enseignante

Comment mieux se connaître, vivre ses émotions, être en lien avec soi et avec les autres ? Depuis 10 ans, j'accompagne des groupes ou des individuels dans des stages et formations en utilisant le travail corporel, la méditation de pleine conscience et la visualisation créatrice.

Je suis instructrice MBSR*, j'ai suivi le cursus de l'Université de Médecine du Massachusetts. J'ai passé plus de 6 mois en retraite silencieuse en Birmanie puis à Spirit Rock (USA) et je continue chaque année les longues retraites.

J'ai un diplôme de qigong de la Fédération Française de Qi Gong et Art Énergétique et un titre RNCP de sophrologie.

**Mindfulness Based Stress Reduction*

