

CYCLE DE MÉDITATION &
CONNAISSANCE DE SOI

**VALENCE
CENTRE**

Guérir les blessures de l'âme



Tél. **06 95 06 19 78**

www.qigong-meditation-valence.com

GUÉRIR LES BLESSURES DE L'ÂME

MÉDITATION & CONNAISSANCE DE SOI

Le thème

Nous avons tous des mémoires dans notre inconscient qui portent encore une charge émotionnelle.

Certaines de ces mémoires agissent comme des traumatismes. Elles sont enfouies et se réactivent selon ce que nous rencontrons dans notre vie. Ces vieilles blessures nous freinent dans notre évolution.

Nous avons besoin de les reconnaître, de comprendre comment les accueillir pour nous en libérer et mieux être dans notre 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**
- ✓ **Travail corporel** pour développer la conscience de soi (méthode de libération des cuirasses)

Pédagogie

À chaque séance je vous transmets :

- ✓ **1 livret de formation** (format pdf)
- ✓ **1 méditation guidée** (fichier audio mp3)

Dates et horaires

DATES : **Samedi 12, 19 et 26 mars et 9 avril**

HORAIRE : **9h30 à 12h30**

Le lieu

L'ART DU SOI

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

Programme

Rencontrer son âme

- ✓ *Percevoir*
- ✓ *Écouter*
- ✓ *Dialoguer*

Connaître

- ✓ *Découvrir son profil d'âme*
- ✓ *Prendre conscience de ses blessures profondes*

Guérir ses blessures

- ✓ *Accueillir*
- ✓ *Transformer*
- ✓ *S'en libérer*

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 porter un masque quand vous êtes à proximité d'une personne.
- De respecter les gestes barrières.
- De ne pas venir si vous êtes malade / fiévreux ou cas contact.

Nous nous engageons :

- À nettoyer et bien aérer la salle.
- À respecter les gestes barrières.

Coût

- **245 €** (tarif normal)
- **215 €** (tarif réduit)
- **185 €** (tarif de soutien pour les pers. en difficulté)

Je vous invite à choisir votre tarif en conscience, selon votre situation financière. Je ne demande aucun justificatif.

Règlement en espèce ou par chèque si vous souhaitez échelonner, dans une limite de 6 chèques.

FICHE D'INSCRIPTION

À compléter et à remettre en début de la première séance avec votre règlement.



Cycle de méditation Guérir les blessures de l'âme

Prénom, nom :

Courriel :

Téléphone :

Pourquoi souhaitez-vous suivre ce cycle ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quelles sont vos attentes ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Est-ce qu'il y a une information que vous souhaitez partager avec moi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date et signature :