

JOURNÉE MÉDITATION & CONNAISSANCE DE SOI

**VALENCE
CENTRE**

**Se libérer
du manque
DIMANCHE 22 MAI**



Tél. **06 95 06 19 78**

www.qigong-meditation-valence.com

SE LIBÉRER DU MANQUE

MÉDITATION & CONNAISSANCE DE SOI

Le thème

"Il me manque... pour être heureux."
"Si j'avais ... alors, cela irait beaucoup mieux"

Quand nous vivons dans cette croyance de ne pas être assez, de ne pas avoir assez, nous portons notre attention sur le manque. Et, aussi paradoxal que cela puisse paraître, nous le cultivons.

Cette journée de Méditation & Connaissance de soi est destinée à vous permettre de prendre conscience de ce que vous créez, vous aider à vous libérer du manque et de ses croyances limitantes, pour vous relier à l'abondance.

Une journée de pratique

- ✓ **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 la fin de la journée je vous transmets :

- ✓ **1 livret de formation** (format pdf)
- ✓ **2 méditations guidées** (fichier audio mp3)

Quand ?

DATES : **Dimanche 22 mai**

HORAIRE : **9h30 à 17h**

Où ? LE MOULIN DE DANA 220 impasse de la Planche 07360 Dunière-sur-Eyrieux

30 minutes de Valence.

Un covoiturage sera organisé avec les personnes inscrites.

Programme

1. Comprendre le principe de création conscience

2. Prendre conscience de :

- ✓ ses croyances de manque,
- ✓ ses fonctionnements,
- ✓ ses histoires individuelles et transgénérationnelles qui entretiennent le manque,
- ✓ ses limites et résistances.

3. Apprendre à :

- ✓ lâcher les croyances limitantes et la peur du manque,
- ✓ être en gratitude pour ce que j'ai, ce que je suis et ce que je sais faire,
- ✓ se placer dans des états d'être positifs (la joie, la paix, la force tranquille, etc.),
- ✓ vibrer l'abondance.

Que faut-il amener ?

- Un **tapis** de yoga
- Votre **coussin** de méditation
- De quoi **écrire** et dessiner
- Votre **repas** du déjeuner
- Tout ce qui peut contribuer à votre **confort** (thermos, châle, etc.).

Coût

- **120 €** (tarif normal)
- **100 €** (tarif réduit)
- **80 €** (tarif de soutien)

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 3 chèques.



FICHE D'INSCRIPTION

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



Journée de méditation Se libérer du manque

Prénom, nom :

Courriel :

Téléphone :

Pourquoi souhaitez-vous participer à cette journée ?

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

Quelles sont vos attentes ?

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

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

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

Date et signature :