

CYCLE DE MÉDITATION « GUÉRIR À PARTIR DE L'INTÉRIEUR ».

Cycle sur 10 séances Zoom de novembre 2020 à mars 2021.

Nous vivons une période particulièrement difficile, et pour de nombreuses personnes le vécu actuel est douloureux.

Toute crise comporte deux aspects : un aspect critique et douloureux à vivre, et une opportunité de transformation intérieure, de changement pour chacun(e) de sa vision de soi-même, de l'autre et de la vie.

De nombreux spécialistes pensent qu'il faudra faire face, pour un grand nombre d'êtres humains, à un véritable syndrome de stress post-traumatique.

Ce fameux syndrome de stress post-traumatique n'est cependant pas une fatalité. La pratique méditative et les autres pratiques en affinité peuvent nous aider à faire face, à développer une attention bienveillante à chaque moment de sa vie, et particulièrement dans cette période complexe. IL NOUS FAIT SANS DOUTE RENAÎTRE ENCORE ET EN CORPS, pour apprivoiser les transformations et changements nécessaires. Lorsque notre CONSCIENCE se transforme, le reste suit naturellement.

Ce cycle aura lieu par Zoom sur 10 séances, de novembre 2020 à mars 2021. Suite à ce cycle, j'espère pouvoir reprogrammer des séances et ateliers en présentiel.

Contenu de ce cycle.

Pratiques énergétiques.

Respirations et conscience du corps.

Méditations de Pleine Conscience.

Méditations guidées.

Lecture de textes support.

Pratiques pour faire face au syndrome de stress post-traumatique.

Échanges riches et authentiques.

Soutien de groupe.

Calendrier des séances.

Les séances auront lieu le samedi matin de 9h à 11h15/11h30.

Soit plus ou moins 25 h de pratique.

Un lien de connexion Zoom sera envoyé quelques jours avant chaque rencontre. Un essai de connexion Zoom peut être effectué pour les personnes moins habituées à ce genre d'interface.

- *Samedi 14 novembre 2020.*
- *Samedi 28 novembre 2020.*
- *Samedi 04 décembre 2020.*
- *Samedi 19 décembre 2020.*
- *Samedi 09 janvier 2021.*
- *Samedi 23 janvier 2021.*
- *Samedi 06 février 2021.*
- *Samedi 20 février 2021.*
- *Samedi 06 mars 2021.*
- *Samedi 20 mars 2021.*

Inscription et prix.

Pour l'inscription, il suffit de m'envoyer un mail à l'adresse suivante :

Impermanencegd22@yahoo.fr

La participation financière à ce cycle est fixée à 180 €

Le paiement se fera uniquement après réception d'une confirmation de ma part, avec le rappel des coordonnées bancaires d'Impermanence Saràl.

Bien cordialement, et au plaisir de pratiquer ensemble.

Guy