



CYCLE D'ATELIERS

*Intégrer la magie
transformatrice
de la Méditation
dans votre vie*

2H / SEMAINE

SEPTEMBRE - OCTOBRE

PARIS 17E

9 ateliers pour :

- Intégrer la méditation dans votre quotidien
- Découvrir ses différentes formes possibles et devenir autonome en fonction de vos besoins
- S'éveiller à la connaissance de soi
- Mieux appréhender et gérer le stress
- Comprendre et faire de ses émotions des alliées
- Vous (re)connecter à votre chemin personnel

« Votre vision devient claire lorsque vous pouvez regarder dans votre cœur. Celui qui regarde à l'extérieur de soi ne fait que rêver, celui qui regarde en soi s'éveille. » Carl Gustav Jung

Liste non exhaustive des bienfaits :

- Accompagnement du : stress, troubles du comportement alimentaires, addictions, soucis digestifs, aléas de la libido, hypersensibilité, douleurs chroniques, troubles psycho-somatiques,...
- Augmentation de : capacité de concentration, de l'attention, dextérité, flexibilité mentale, mémoire, matière grise,...
- (Re)connexion avec vos capacités intuitives, vos aspirations profondes, vos souvenirs, vos besoins,...
- Lâcher prise, libérations émotionnelles, confiance en soi, capacité à prendre des décisions pour soi et à mettre en œuvre ce qui en découle,...
- Amélioration du schéma corporel et Self Love
- Harmonisation énergétique, fluidification de la circulation de vos énergies,...
- Meilleure appréhension de vos relations : personnelles, amicales, professionnelles, amoureuses,...

Je pense que je pourrai continuer très longtemps comme ça... La liste des bénéfiques est longue,... La Magie transformatrice de la Pleine conscience, des pratiques que nous vous proposerons, de la dynamique et des échanges du groupe, mais aussi des soins sonores que vous recevrez lors des ateliers, est indescriptible. Elle s'adapte à chacun. Elle vient révéler chez chacun ce qui doit être mis en lumière. L'intelligence de notre corps et de la vie fait aussi que tout ce qui sera reçu et vécu ira faire son œuvre au parfait endroit en vous, au parfait rythme.



Chaque cours comprend :

- Une partie théorique
- De la pratique corporelle très douce au sol (respirations, auto-massages, petits mouvements, Yin Yoga...)
- Une ou plusieurs méditations guidées
- Des partages
- Une relaxation sonore avec des instruments thérapeutiques
- La remise des enregistrements des méditations pour pratiquer à la maison

Quelques uns des sujets abordés : la pleine conscience, la relation au corps, la gestion du stress, les émotions, le sommeil, l'intuition, la respiration, la visualisation, les mantras,...

Les intervenantes



Camille est psychopraticienne diplômée et exerce en cabinet à Paris. Elle a travaillé en accueil de jour Emmaüs auprès des familles en détresse sociale. Elle se spécialise également dans l'accompagnement des troubles psychosomatiques chroniques à travers la **méditation et la relaxation**.



Thérapeute holistique, Clélia parcourt le Monde en quête d'exploration et de transmission de connaissances ancestrales et plus récentes qui **connectent le corps, l'esprit et l'Univers**, Lors de ses voyages, en parallèles d'études de **Naturopathie**, elle s'est notamment formée en **Yoga, Yoga thérapie du son et mantra thérapie, Relation d'aide, Accompagnement de la fin de vie et des soins palliatifs, Massage, Toucher psycho-corporel et énergétique, capacités intuitives et spiritualité,...**

Information pratiques

Durée : un cours de 2 heures par semaine en septembre et octobre

Les cours auront lieu un soir de semaine, nous choisirons tous ensemble avec nos agendas, les jours qui conviennent à tous. Si vous ne pouvez pas assister à un cours, nous vous remboursons une petite partie et nous vous remettons les supports écrits et les enregistrements de la séance.

Les groupes sont constitués de 6 ou 7 personnes.

Lieu : 75017 PARIS – Métro Porte de Champerret

Tapis de Yoga et coussins fournis - penser à ramener un petit plaid si besoin.

Tarif : 290€ payable en plusieurs fois

Les participants bénéficieront également de 20% sur l'ensemble de mes consultations si vous souhaitez me voir en plus des cours.

Nous sommes très souples, et souhaitons que l'aspect financier ne représente pas à un frein à votre désir d'avancer sur votre chemin personnel. N'hésitez pas à prendre contact avec moi, nous trouvons toujours des solutions.

**Informations complémentaires et réservations :
06 71 28 50 07 ou dugreenetdulove@gmail.com**

DUGREENETDULOVE.COM