

LA PLEINE CONSCIENCE THÉRAPEUTIQUE

Groupe de pratique
Méditation

*juste être là...
juste assis...*

Des bénéfices

- * L'art de la paix, l'art de cultiver une attention sans jugement
- * L'esprit est calme et alerte à la fois
- * Diminution du stress
- * Distance émotionnelle
- * Développer un langage aimant, une parole aimante pour soi, pour l'autre
- * Prévention de l'état de vulnérabilité, de fragilité, de maladie, de souffrance

La pratique

Méditer, étymologiquement c'est «agir centré»
Pratiquer plutôt qu'expliquer

- * Se poser dans un simple geste rituel, une simple posture : être là assis
- * Se centrer
- * Respirer en conscience, pleinement
- * Se lier d'amitié avec l'instant présent et avec soi
- * Partager l'énergie du groupe

Modalités - Inscription au 06 64 64 91 02

2 rendez-vous possibles dans la semaine
le mardi de 12h15 à 13h15
et le vendredi de 12h15 à 13h15
Prévoir une tenue confortable.
Tarif : 10 € la séance par personne
Groupe de 5 à 6 personnes

Lieu : cabinet de psychothérapie
Véronique BATAILLON
1 rue Alauzet 34000 Montpellier.
Tram n° 1 arrêt place Albert 1^{er}
06 64 64 91 02
www.etre-en-corps.fr

