

**INITIATION
À LA
MÉDITATION**

21 octobre 2024

Pascale MARBOUTIN

Musicothérapeute

ATELIER D'INITIATION À LA MÉDITATION (laïque)

Comment cette pratique ordinaire qui consiste à l'entraînement de l'attention en s'aidant de la respiration améliore notre concentration, influence nos attitudes et comportements, diminue notre stress, favorise des relations humaines plus sereines, nous aide à une prise de recul, à être ou devenir adaptable aux changements et profiter d'une meilleure qualité de vie...

Méditer nous permet de se rencontrer et de s'accueillir tel que l'on est vraiment avec respect et bienveillance, facilite l'ancrage qui apaise et donne de la force.

Devenir autonome dans sa pratique à raison de 15 mn par jour... et découvrir comment de façon très subtile s'opère une transformation intérieure...

En ouvrant les portes de la perception, méditer contribue à une meilleure connexion au vivant, nous invite à être reliés à nos expériences pleinement.

Méditer est une façon de prendre soin de soi **et accompagne de fait le prendre soin de l'autre.**

L'atelier :

Échauffement du corps par le mouvement... exercices élémentaires de respiration.

Préparation à l'éveil de la sensation... Méditations guidées... écoute musicale...

Dessin de l'émotion... échanges, partages... enfin la posture...

Relaxation guidée en musique... Vous êtes prêt(e)s

Tarif individuel : 80€, tarif institution : 150€ - Lieu du stage : Blanquefort

Horaires – 9h30-12h/13h30-17h

Logement sur place possible

Places limitées

05 56 95 31 49 – ambx@wanadoo.fr

A envoyer à : A.M.B.X – 16, rue Bigeau – 33290 parempuyre
.....

Nom

Prénom

Adresse :

Désire m'inscrire au stage « Initiation à la méditation » et joins pour cela un chèque de 50€ de réservation (ordre A.M.B.x)

Date :

Signature :