

Bulletin d'inscription

Afin de réserver votre place et vous inscrire à un atelier, merci de bien vouloir retourner par courrier à l'adresse se trouvant en bas de page le bulletin d'inscription rempli et signé accompagné d'un acompte de 50€ (*uniquement dans le cas d'une inscription à l'année*).

Tarifs Méditation Pleine Conscience

Hors vacances scolaires

5€ la séance

130€ à l'année

Vos coordonnées

Mademoiselle Madame Monsieur

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

.....

Téléphone :

Date et signature



<http://www.creazen.fr>

Tél : 06 33 55 87 26

La méditation P.C.



Notre esprit saute d'une idée à l'autre, d'un état de stress à une plage d'ennui ; comment apporter un peu de paix et d'équilibre dans notre vie ?

S'arrêter et observer ce qui se passe en soi (sa propre respiration, ses sensations corporelles, ses pensées, ses émotions) et autour de soi (sons, odeurs...). Méditer c'est offrir plus de place à notre esprit, c'est aussi plus de calme, de concentration et de paix.

Notre vie changera seulement lorsque nous accepterons de nous transformer nous-même.

POUR QUOI FAIRE ?

Le calme intérieur dissout les peurs, l'anxiété et les blocages. Il nous permet de réagir en conscience aux événements, de nous régénérer au lieu de nous épuiser. Vivre différemment en s'ouvrant à soi-même et au monde, pour redevenir vifs, détendus et confiants.

Autant d'attitudes déterminantes pour notre épanouissement.

