

# Méditation et Pleine Conscience

## Cercle de paroles

\*\*\*

Par des temps de pause, de silence, d'intériorité, dans le non-faire ou dans le mouvement lent par la marche consciente, nous irons contacter cette espace de calme, de sérénité, de joie inhérent à chacun...

Des méditations guidées, des enseignements qui vous permettront d'harmoniser corps, âme, esprit et qui viendront amplifier votre capacité à vous relier à cette félicité intérieure en toute circonstance dans votre quotidien...

Des cercles de paroles et d'écoute permettront de venir déposer tout ce qui peut entraver l'émergence de cette joie véritable, de s'accueillir totalement dans ses émotions, en toute authenticité, dans le respect et la bienveillance du groupe. L'émotion qui fait son chemin naturellement à travers le corps ne stagne pas et permet de laisser place à la légèreté... Ces cercles seront ainsi des espaces de joie et de rires !

\*\*\*