

Avec le programme de 8 semaines de méditation en pleine conscience

Bye bye !



« Vivre en Pleine Conscience »

- Bye bye stress et pression psychologique
- Apprenez à récupérer de la fatigue 7 j / 7
- Réaffirmez votre confiance à accompagner vos enfants, élèves, clients, patients, ..., en réussite



Relaxation

Attention

Vous souhaitez :

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Booster votre performance tout en menant une vie heureuse✓ Équilibrer votre vie pro et votre vie perso✓ Vous libérer de la culpabilité de prendre du temps pour vous✓ Gérer votre stress, apprendre à vivre vos émotions, toutes, même les plus intenses✓ Vivre des relations fluides et agréables avec votre entourage | <ul style="list-style-type: none">✓ Gérer la fatigue liée à la charge de travail✓ Vous sentir reconnu et valorisé✓ Arrêtez de procrastiner✓ Mener une vie saine✓ Vous libérer de l'anxiété, des pensées négatives✓ Davantage explorer vos envies, atteindre votre plein potentiel✓ Et bien d'autres choses encore... |
|---|---|

Gestion des impulsions face au stress

Ce programme est fait pour vous si...

Bienveillance

- ... ✓ Vous êtes adulte, pratiquant ou novice en méditation de pleine conscience,
 - ✓ Vous souhaitez vous donner les moyens de pratiquer,
 - ✓ Vous souhaitez vous fixer des objectifs concrets pour le programme et goûter aux fruits de votre pratique quotidienne,
 - ✓ Vous êtes motivé et recherchez une méthode d'accompagnement **simple, efficace et durable**,
- Et si...
- ... ✓ Vous présentez une dyslexie, avez un fonctionnement TDAH, ou HP ou avez des enfants, élèves ou personnes de votre entourage avec ces fonctionnements et y êtes sensibilisé...
→ ... alors, ce programme est d'autant plus adapté à vos besoins.

Concentration

Combien cela vous coûtera ?

Confiance

Forfait
du
programme
de
8 semaines

- ✓ 8 séances hebdomadaires d'accompagnement en méditation par zoom en groupe,
- ✓ Soutien dans la pratique quotidienne par l'accompagnante en méditation,
- ✓ Manuel d'accompagnement dans la pratique d'Eline Snel, adapté de Jon Kabat-Zinn
- ✓ Accès aux enregistrements des méditations fournies en version audio
- ✓ Accès à des notifications sur smartphone pour pratiquer au quotidien
- ✓ Prix du forfait : CHF 590 (payable en deux fois)
- ✓ Satisfait ou remboursé intégralement : jusqu'à la deuxième séance*

* Vous avez fait 2 séances et trouvez que ce programme ne vous convient pas, vous êtes intégralement remboursé



Comment cette offre personnalisée répond à vos besoins



Un programme complet
de 8 semaines



1 séance d'enseignement
de 2h30 minutes
hebdomadaires



1 journée en silence
de 5 heures,
en présentiel ou par zoom



Vous pratiquerez environ 30 minutes / jour

- ✓ Méditations formelles de 20 à 30 minutes
- ✓ Pratique intégrée au quotidien, par 5 séquences de 2 à 5 minutes, sur smartphone

Sans cet engagement, ne vous inscrivez pas



Au-delà des 8 semaines, je vous accompagne à
POURSUIVRE L'ENTRAINEMENT

Profitez de la rentrée pour un nouveau départ

Logistique du prochain programme

- ▶ Présentation découverte offerte du programme par zoom : **me contacter pour une date**
- ▶ Date limite d'inscription : **lundi 14.03.2021**
- ▶ Détails logistiques ainsi que le manuel d'accompagnement envoyés à votre inscription
- ▶ Pour un début de programme : **mercredi 23.03, 30.03, 06.04, 13.04, 20.04, 27.04, 04.05, 11.05**
- ▶ Sessions hebdomadaires par zoom : **8 semaines du 23.03 au 11.05.2022**
- ▶ Horaire des sessions hebdomadaires par zoom : **de 18h45 à 21h15**
- ▶ Journée en silence (en présentiel ou par zoom) : **Date à définir : 06, 07 ou 08.05**

Pour vous inscrire

Vous pouvez me contacter directement



Vous pouvez participer
d'où vous voulez :
c'est par zoom !



Anne Bérard
contact@etreenmeditation.com
www.etreenmeditation.com

FR + 33 6 19 75 70 83

CH + 41 76 423 36 76

