

Avec le programme de 8 semaines de méditation en pleine conscience

Bye bye !

« Vivre en Pleine Conscience » pour ados de 13 à 19 ans



- Bye bye stress et pression psychologique
- Apprenez à vivre vos émotions, toutes, même les plus intenses
- Développez votre confiance en vous, apprenez à vous valoriser
- Renforcez attention, concentration et mémorisation

Relaxation

Attention

Vous souhaitez :

- ✓ Booster votre performance ET mener une vie heureuse
- ✓ Équilibrer votre vie à l'école et à la maison
- ✓ Gérer votre stress, apprendre à vivre vos émotions, toutes, même les plus intenses et les plus désagréables
- ✓ Vivre des relations agréables à l'école et à la maison
- ✓ 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 ados entre 13 et 19 ans, pratiquant ou novice en méditation de pleine conscience,
- ✓ Vous souhaitez bénéficier des effets de la méditation énoncés ci-dessus,
- ✓ Vous souhaitez vous donner les moyens de pratiquer, selon les recommandations fournies lors du programme,
- ✓ 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...
→ ... 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,
- ✓ Accès aux enregistrements des méditations fournies en version audio
- ✓ Prix du forfait : CHF 490 (payable en deux ou trois 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 1h à 1h30 minutes
hebdomadaires



Vous pratiquerez environ 30 minutes / jour

✓ Méditations formelles de 15 à 30 minutes

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 *sur demande* → *me contacter pour une date.*
- ▶ Date limite d'inscription : **mardi 07.09.2021**
- ▶ Détails logistiques envoyés à votre inscription
- ▶ Pour un début de programme : **le mercredi 08.09.2021 à 13h00**
- ▶ Sessions hebdomadaires par zoom : **08.09, 15.09, 22.09, 29.09, 06.10, 13.10, 20.10, 27.10**
- ▶ Horaire des sessions hebdomadaires par zoom : **13h00 à 14h00-14h30**

Pour vous inscrire

Vous pouvez me contacter directement



Anne Bérard

contact@etreenmeditation.com

www.etreenmeditation.com

FR + 33 6 19 75 70 83

CH + 41 76 423 36 76

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

