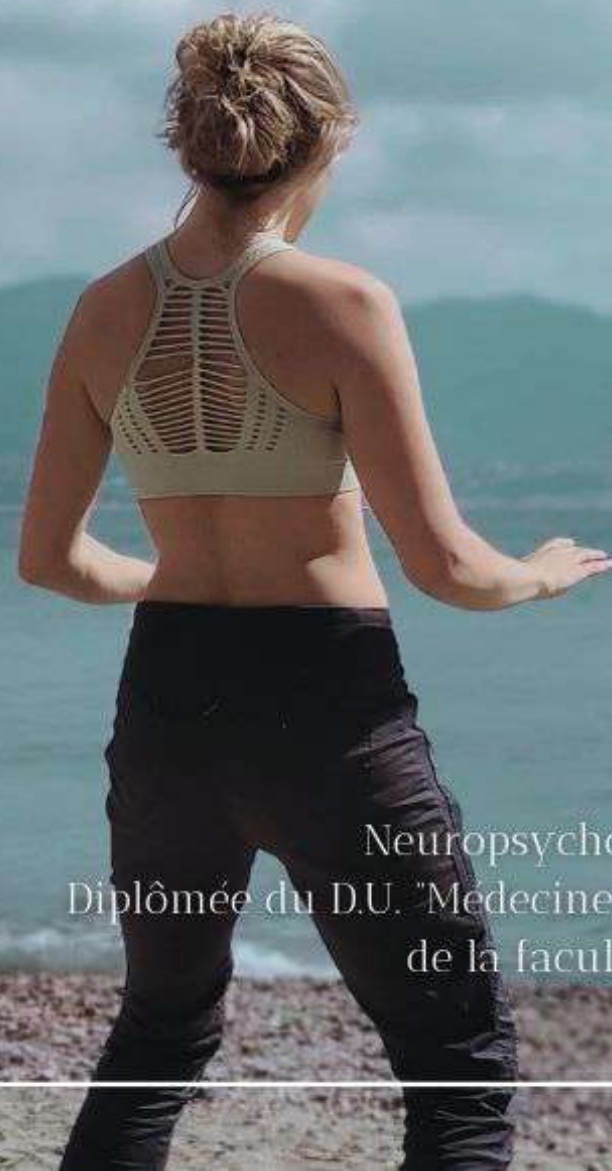


PROGRAMME DE  
*Pleine Conscience*



avec  
Charlotte Leroij  
Neuropsychologue et Professeure de yoga  
Diplômée du D.U. "Médecine, Méditation et Neurosciences"  
de la faculté de médecine de Strasbourg

PROGRAMME DE  
*Pleine Conscience*



8 SEANCES COLLECTIVES  
CHAQUE MARDI  
À PARTIR DU 9 JANVIER 2024  
19H30 - 21H30  
À GRADIGNAN  
MAISON SOIN DE SOI

---

SUR ENGAGEMENT  
UNIQUEMENT  
PRIX\* : 340 - 380€  
CONTACTEZ-NOUS  
AU 07 81 06 34 84

*\*4 tarifs proposés*

*Pour plus d'informations: [agardenoflight.com](http://agardenoflight.com)*

*L'aspect financier ne doit pas être un frein à l'accès au programme*

#1 Séance : Reconnaître le Pilote Automatique

#2 Séance : Sortir du cadre

#3 Séance : Mouvement en conscience

#4 Séance : Communication et Relations en conscience (partie 1)

#5 Séance : Permettre, Accepter, Lâcher prise

#6 Séance : Communication et Relations en conscience (partie 2)

#7 Séance : Au-delà de la dualité

#8 Séance : La pleine conscience au quotidien



À chaque atelier,  
nous explorons ensemble la pleine conscience  
à travers des activités expérientielles, des outils pratiques,  
des temps de partage, des concepts clés, des méditations guidées

# PROGRAMME DE *Pleine Conscience*



Le programme repose sur un entraînement à la méditation de Pleine Conscience et sur son intégration dans la vie de tous les jours.

Un programme structuré qui tire ses influences de deux grands courants : celui des traditions méditatives orientales (pratique bouddhiste de vipassana et yoga) et celui de la science occidentale (médecine et psychologie).

# Témoignage

“Un programme complet qui aborde tous les aspects nécessaires à la gestion du stress, des émotions et à la pratique méditative.

Mais pas que:

Ce programme est construit avec énormément de générosité, de bienveillance, d'attention et de compassion.

Il m'a fortement impactée et m'a réconciliée avec ma spiritualité.

Je ne remercierai jamais assez Charlotte et Amilton pour ce cadeau. Je le recommande vivement.”

Sonja

Informations et inscriptions :

*a Garden of Light*

