

Institut Français de Psychosynthèse

61 rue de la Verrerie - 75004 PARIS

Tél. : 01 42 78 24 45 Courriel : ifp@psychosynthese.fr

Atelier de méditation animé par Elisabetta Maggi

4 séances de 2h00.

Les mercredis de 18h30 à 20h30 :

le 23 Mai 2018 ; le 30 Mai 2018

le 6 Juin 2018 ; le 13 Juin 2018



Elisabetta Maggi

Appropriiez vous des outils pour surmonter l'anxiété, la peur et l'indécision en développant votre confiance, votre estime en soi tout en découvrant le sens profond de votre vie !

Life Coach Certifiée en Psychosynthèse (Institut français de Psychosynthèse, Paris - Synthesis Center, MA, Etats-Unis). Coach Certifiée en Méditation Pleine Conscience (CMI, NY, Etats-Unis). Coach Certifiée Transpersonnel (CMI, NY, Etats-Unis). Thérapeute Familiale et Systémique (Master – Université Paris VIII)

Mes recherches et mon expérience clinique montrent que si nous apprenons à identifier, écouter et accueillir avec compassion nos souffrances intérieures, nous pouvons les transformer en énergie positive.

L'anxiété, la peur, la dépression et l'indécision peuvent être surmontées en découvrant le sens profond de notre vie enfoui dans l'inconscient ou caché dans nos rôles multiples qui nous éloignent de notre identité profonde et de notre authenticité.

Appropriiez-vous des outils pour contacter la force qui est en vous et retrouver l'amour et la confiance en soi.

Découvrez ainsi votre propre sens de la vie qui vous permettra d'obtenir la clarté et la confiance nécessaire pour établir vos objectifs et dessiner votre chemin et direction.

Nous avons tous la capacité de vivre dans le bien être et la joie de vivre si on devient conscient des obstacles et de notre potentiel.

Dans cet atelier :

- ❖ Vous serez guidés dans l'exploration des techniques de méditation pleine conscience (« Mindfulness ») qui ont été adoptées et reconnues efficaces dans le traitement de la dépression dans les dernières recherches biomédicales ainsi que en neuroscience aux Etats-Unis.
- ❖ Vous serez guide dans la pratique des méditations issues de la Psychosynthèse de Roberto Assagioli,
- ❖ Vous aurez ainsi l'opportunité de vous défaire des anciens schémas qui vous limitent
- ❖ Vous découvrirez la partie saine en vous qui deviendra la source de votre inspiration pour vivre dans la paix, la joie et l'amour de soi.

Comment se déroule l'atelier ?

- Des méditations guidées en groupe suivies du partage de l'expérience après chaque méditation.
- Initiation écriture de son journal spirituel.
- Matériel à prévoir : un cahier et un stylo.
- Matériel à prévoir : un cahier et un stylo, un tapis de yoga`.

Coût : 160 euros pour 4 séances.

N'HESITEZ PAS A ME CONTACTER POUR DES QUESTIONS AU : 06 58 37 45 03 -

elisabettamaggi.coaching@gmail.com

(Bulletin d'inscription page suivante)

BULLETIN D'INSCRIPTION

à l'Institut Français de Psychosynthèse - 61 rue de la Verrerie - 75004 Paris
(Métro Hôtel de Ville)



Depuis 1970

Madame Mademoiselle Monsieur

Nom :Prénom :

Profession* : Age * :

Adresse.....

.....

Téléphone :Portable :

Courriel :@.....

Je m'inscris à l'atelier des mercredis “Atelier de Méditation” animé par Elisabetta Maggi et je joins un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de l'I.F.P.

Des réductions peuvent être proposées sur les tarifs des ateliers et des cours pour les étudiants, les demandeurs d'emploi sur présentation des cartes et autres justificatifs, et pour les adhérents qui ont payé leur cotisation annuelle de 50 €

* *Facultatif*