

INSTITUT FRANCAIS DE PSYCHOSYNTHESE

61 Rue de la Verrerie – 75004 Paris

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



ATELIER DE MEDITATION

animé par **Elisabetta Maggi**

les Mercredis 26 Septembre et 03, 10, 17, 24, 31 Octobre 2018

de 18h30 à 20h30

ÉVEILLEZ LE POUVOIR QUI EST EN VOUS

Dans cet atelier, vous créez votre propre boîte à outils pour prendre soin de vous et de votre bien être. Les recherches dans le domaine scientifique et médicale démontrent de plus en plus les bienfaits de la méditation sur notre santé. Ces techniques de méditation sont désormais adoptées pour leur efficacité dans le milieu médical dans les traitements de la dépression, anxiété, stress.

(Voir : Les étonnantes vertus de la méditation Sciences ARTE ; <https://vimeo.com/251480794>).

Mon expérience clinique de la méditation confirme son pouvoir thérapeutique. Ce parcours permet la transformation de nos souffrances intérieures comme la peur la colère la tristesse en énergie créative. La méditation n'est pas simplement une technique elle modifie la relation avec nous-même et avec les autres. C'est un art de vivre.

Dans un environnement rassurant, favorable et stimulant, vous allez explorer des techniques de pleine conscience et de méditation qui vous aiderons à trouver un plus grand équilibre, paix intérieure et joie dans votre vie quotidienne.

Cet atelier vous permettra d'entrer en contact avec votre propre nature transpersonnelle innée. Cette partie de la nature humaine contient PAIX, SAGESSE, votre propre SENS de la VIE et un sens de CONNECTION. Enfants, nous n'avons pas été éduqués à cultiver cette partie de nous-mêmes. Pourtant, toutes ces qualités sont en nous et accessibles.

Les participants à l'atelier feront l'expérience de pratiques méditatives qui clarifieront les tensions internes et favoriseront une prise de conscience plus profonde. Ces pratiques permettront un soulagement du stress, de l'anxiété, une prise de décision claire et plus de moments d'équilibre et de joie au quotidien.

Tous sont les bienvenus et aucune expérience préalable de la méditation n'est nécessaire.

Les sessions privées ou en groupe seront animées en anglais, français ou italien par Elisabetta Maggi
Thérapeute familiale (Master, Paris VIII) - Life Coach en Psychosynthèse certifiée (Synthesis Center, U.S.A.) - Coach Certifiée en Méditation Pleine Conscience (CMI, NY, U.S.A.)
Coach Certifiée Transpersonnelle (CMI, NY,U.S.A.) - Coaching Familial

Contactez-moi : Email : elisabettamaggi.coaching@gmail.com / Portable : 06 58 37 45 03
Skype : [elisabetta.maggisclapari](https://www.skype.com/fr/contacts/elisabetta.maggisclapari) / Site Web : <http://www.elisabettamaggilifecoaching.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 €

- un chèque de 270 € pour la totalité de la session Septembre-Octobre 2018

(chèque 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 €