



ATELIER DE MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Animé par Elisabetta Maggi Sclapari

Institut français de Psychosynthèse

61, rue de la Verrerie Paris

Vous propose un

Atelier découverte samedi 21 Septembre de 10h à 13h

Coût 60 €

8 séances les mercredis

25 Septembre, 2, 9, 16 Octobre, 6, 13, 20, 27 Novembre, 19:00 à 21:00

Coût 480 €

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>).

Cet atelier vous permettra d'entrer en contact avec votre propre nature transpersonnelle innée. Cette partie de la nature humaine contient paix et sagesse, ainsi qu'une connexion avec votre propre SENS de la VIE. 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

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 notre entourage familial et professionnel.

C'est un art de vivre.

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

Elisabetta Maggi Sclapari est :

Thérapeute familiale, coaching familial (Master, Paris VIII) - Life Coach en Psychosynthèse certifiée

(Synthesis Center, U.S.A.) - Life Coach Certifiée en Méditation Pleine Conscience (CMI, NY, U.S.A.)

Life Coach Transpersonnel certifiée (CMI, NY, U.S.A.)

Praticienne en méditation enfants et adolescents (AME France)

Contactez moi par mail elisabettamaggi.coaching@gmail.com

Portable : 06 58 37 45 03

Site Web : <http://www.elisabettamaggilifecoaching.com>

BULLETIN D'INSCRIPTION

À retourner accompagné d'un chèque d'arrhes de 50% ou de la totalité

Établi à l'ordre de : « IFP »

à l'**Institut Français de Psychosynthèse**
61 rue de la Verrerie - 75004 Paris

Madame Mademoiselle Monsieur

Nom :

Prénom :

Profession* :

Adresse :

.....

Téléphone:.....Portable :

Courriel :@.....

(Facultatif)*

Journées de Sensibilisation : Prix : 80 Euros par journée - 300 Euros les 4.

- Je m'inscris à " l'Atelier découverte samedi 21 Septembre de 10h à 13h Coût 60 €
- Et / ou
- Je m'inscris au protocole des " 8 séances les mercredis 25 Septembre, 2, 9,16 Octobre, 6, 13, 20, 27 Novembre 19:00 à 21:00 . Coût 480 €

et je joins un chèque d'un montant deEuros.

Pour toute difficulté financière, contactez Elisabetta Maggi : 06 58 37 45 03

Si vous désirez recevoir les prochaines lettres électroniques d'information de l'IFP, cochez cette case :