



# Atelier méditation pause déjeuner

**Profitez de votre pause déjeuner pour vous  
ressourcer et repartir avec une énergie nouvelle !**

Chaque mercredi à partir du 13 /11/2019, à l'Institut français de Psychosynthèse, 61 rue de La  
Verrerie, 75004- Paris

Pour réserver votre place contactez l'instructrice au 06 58 37 45 03

Offrez-vous un moment de bien être pour vous détendre en profondeur et vous approprier les outils de la Mindfulness (Méditation pleine conscience) et les intégrer dans votre quotidien. Les études scientifiques et médicales en neurosciences et épigénétique insistent beaucoup sur les bienfaits extraordinaires de la pleine conscience sur la santé physique et mentale

<https://www.filmsdocumentaires.com/films/5367-les-etonnantes-vertus-de-la-meditation>

Vous serez guidés dans l'exploration des pratiques reconnues efficaces dans le traitement du stress, dans la régulation des émotions et l'augmentation de l'attention pour une meilleure présence à soi-même et aux autres.

La pratique de la pleine conscience est une pratique laïque. Il s'agit d'un entraînement de l'esprit pour apprendre à vivre au présent, moment après moment, sans jugement. Cela nous permet de cultiver gentillesse et bienveillance envers soi-même, de vivre dans le présent pour développer son potentiel créatif d'une vie choisie

Séances animées par Elisabetta Maggi Sclapari [elisabettamaggi.coaching@gmail.com](mailto:elisabettamaggi.coaching@gmail.com),

Instructrice formée à des techniques scientifiques validées protocolisées en milieu médical (MBCT-Hôpital Ste Anne)

Instructrice de Méditation Pleine Conscience (Huntington Richard et Bonny Schaub)

Thérapeute familiale, coaching familial (Master, Paris VIII)

Life Coach en Psychosynthèse certifiée (Synthesis Center, U.S.A.)

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

Praticienne en méditation enfants et adolescents (AME France)

**Prix : 15 Euros par séance ou avec « Pass méditation 10 séances » : 100 euros .  
La méditation se pratique assis et s'adresse à tout le monde**

**INSTITUT FRANÇAIS DE PSYCHOSYNTHESE**

61, rue de la Verrerie - 75004 Paris

Tel : 01 42 78 24 45 –

Courriel : [ifp@psychosynthese.fr](mailto:ifp@psychosynthese.fr)

Site : <http://www.psychosynthese.fr>