



MÉDITATION

Groupe minimum de 10 personnes

Dans cet atelier vous apprendrez comment méditer, comment sortir de la confusion et apaiser vos ruminations mentales.

Et vous ferez l'expérience d'une conscience vaste et lumineuse, cette conscience innée, ouverte, bienveillante et sans jugement que l'on nomme la pleine conscience.

Vous découvrirez également qu'il est possible de vous soutenir et de vous reconforter dans les moments difficiles.

Vous verrez qu'il est possible de prendre soin de vous avec douceur et qu'il est possible de cultiver le bonheur.