

Séance pleine conscience

Accompagnement à la pleine conscience dans son quotidien

Lors d'une séance je vous inviterais à découvrir et pratiquer différents outils de pleine conscience. La respiration, le corps, les sons, etc ... Pour cela nous entrons dans un espace sécurisant et calme, vous permettant d'aller dans une rencontre de vous même plus subtil et juste.

À votre rythme

Les séances peuvent s'enchaîner à la fréquence qui vous correspond et ce sans limites particulière.

À l'écoute de vos besoins

L'approche de la pleine conscience est vaste, je vous guiderais et vous pourrez aussi me transmettre vos préférences de sujet et d'approche pour la séance.

La durée d'une séance peut varier, nous ferons avec ce qui se présente et avec vos besoins.

Respectant votre vie du moment

La pleine conscience sera toujours un immense support au phase de changement, de rupture, de transformation personnel ...

Nous ne chercherons pas ici à faire autrement qu'avec ce que vous vivez dans votre vie personnelle.



Conscience
de soi



Sérénité dans
les relations



Calme mental



Equilibre
émotionnel





Durée

Compter **une heure de présence minimum**, cela comprenant un échange, la séance de méditation en elle-même, et un partage de fin.

Vous pouvez décider de faire **plus, ou moins long**.

Pensez à bien me préciser votre besoin du jour !

Où ?

J'exerce pour le moment depuis chez moi, une maisonnette au coeur de la nature dans l'éco-hameau de Val Courbe, dit le «**Wild-Suzon**», relié à la commune de **Val-Suzon**.

Pour trouver facilement, chercher **Wild Suzon sur Google Map**. Je vous donnerais les détails.

Tarifs

Une séance de 30 à 45 minutes de pratique est à **30€**.

Une séance de une heure à 1h15 est à **50€**.

Conseil : La pleine conscience est un outil qui prend racine avec la répétition.

Je vous invite à découvrir ma pratique avec une première séance, mon conseil est de continuer régulièrement, à votre rythme et votre fréquence selon votre besoin.

Qui suis-je ?

C'est en 2018 que j'ai commencé à me former aux méditations de pleine conscience et de relaxation avec un enseignant. Je pratique tous les jours ces outils de bien-être formidables ! Je suis formé auprès de l'institut Instruire & auprès de la formation «Unité dans la Dualité» de Tarab Tulku Rimpoche.

Contact

06 36 10 26 71

Plus d'informations sur :
autour-du-feu.org



Thibaut PANSARD