Méditation Guidée à Thème

Tarif: 10 euros

Lieu: 9, place de la Mairie 30700 Saint Quentin La Poterie

Horaires: 18h à 19h Le vendredi

Exercices de visualisation, utilisation de l'imagerie mentale, le "monde imaginaire" pour aider à la guérison des désordres physiques et psychiques". C'est simple, facile, on sait le faire car on rêve tous toutes les nuits avec pleins d'images que l'on s'en souvienne ou non !!.

Des outils réutilisables et modifiables à volonté.

Déroulement d'une séance:

 - Temps de parole sur les thèmes abordés précédemment ou autre

-  Temps pour déconnecter du quotidien et se mettre dans un état de bonne relaxation physique et psychique

-  Temps du voyage thématique

-  Atterrissage!

-  Temps d'échange sur les ressentis pour ceux qui souhaitent en parler

Modalités:

Aucune obligation chacun vient au thème qui l'inspire

La liste des thématiques et les dates sera mise à jour sur mon site internet

Me prévenir la veille de votre venue

Annulation de la séance pour moins de 2 personnes inscrites