

*La place inaliénable
de qui vous êtes.*

*Je vous propose de faciliter
l'accès à l'assise en silence
par des explications et des
exercices adaptés à votre
corps.*

Quelle en est l'origine?

A quoi ça sert ?

A quel rythme?

*Position de la base dans
l'assise.*

Définition et écoute du souffle

Pratique

Questions réponses

Parce que vous avez une histoire dans ce corps.

Parce que vous choisissez de soigner, d'accompagner et de développer vos capacités d'écoute.

Parce que vous travaillez beaucoup et que les journées sont longues.

Parce que vous avez reçu de l'agressivité et que ça vous a mis mal à l'aise.

Parce que vous avez du mal à dire « non ».

Parce que vous écoutez beaucoup et que vous êtes touchés.

Parce qu'en ce moment, c'est difficile...

De 9h45 à 10h00 : accueil

De 10h00 12h00 : exercices et pratique

De 12h00 à 12h30 : questions réponses

Introduction
à la méditation

Au cabinet : 78 rue Adrien Recouvreur
Angers Tram Bamako

Inscription par téléphone :
06 83 11 35 57

Introduction
à la méditation



**L'assise en silence :
exercices
de facilitation
et de pratique**

*Samedi 15 octobre
Samedi 10 décembre
Samedi 4 février
Samedi 8 avril
Samedi 3 juin*

Avec Muriel Gay

Mon parcours

Kinésithérapeute depuis plus de 35 ans, j'ai très vite été interpellée par la limite des traitements localisés appliqués au corps physique. Je me suis formée à la méthode Mezières puis à l'ostéopathie et à l'énergétique chinoise. Je suis psycho praticienne diplômée en sophro-analyse. Je suis formée aux constellations familiales et systémiques.

Je suis au contact de la méditation depuis 19 ans et je pratique en groupe depuis plusieurs années.

Je suis formatrice certifiée. (concept et animation en séquences pédagogiques)

[Www.famille-cle.com](http://www.famille-cle.com)



Vous faites un métier magnifique!

Alors que vous vous levez tous les jours, que vous travaillez 5 jours sur 7, que vous parlez toute la journée, quand prenez-vous le temps de vous rencontrer, vraiment? Uniquement entre vous et vous-même? Vous êtes dans votre métier de devenir humain et vous faites un métier magnifique mais vous en donnez-vous les moyens? Devenir plus conscient, plus sensible, plus attentif, plus centré, plus entier, plus complet.



Inscription :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone

Adresse mail:

Tarif :

Une date : 40 euros

Deux dates : 75 euros

Trois dates : 105 euros

Quatre dates : 130 euros

Cinq dates : 150 euros

Horaires : 10h00—12h30

Introduction

Au cabinet : 78 rue Adrien Recouvreur
Angers Tram Bamako

Inscription par téléphone :
06 83 11 35 57

Reproduction interdite