

*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.*

A quoi ça sert ?

A quel rythme?

*Position de la base dans
l'assise.*

Définition et écoute du souffle

Pratique :

*Dynamisation du corps pour
oser expérimenter le change-
ment, apaiser les colères et se
mettre en marche.*

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 10h00 à 12h00 : exercices et pratique

Au cabinet :
78 rue Adrien Recouvreur
Angers Tram Bamako

Inscription par téléphone :

06 83 11 35 57

Par mail : elmuri@orange.fr

Introduction à la
méditation :



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

Samedi 9 mars

Avec Muriel Gay

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

Mon parcours

Kinésithérapeute pendant plus de 40 ans, je connais le corps et ses limites. Je me suis formée à différentes techniques d'étirement et à l'énergétique chinoise.



Je suis psychopraticienne diplômée en sophro-analyse.

Je suis formée aux constellations familiales et systémiques.

Je pratique les mandalas thérapeutiques. C. G. Jung.

Je suis au contact de la méditation depuis 20 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 :

25 euros

Horaires : 10h00—12h00

Au cabinet :
78 rue Adrien Recouvreur
Angers Tram Bamako

Inscription par téléphone :
06 83 11 35 57
Par mail : elmuri@orange.fr

Reproduction interdite