

# **Atelier méditation de pleine présence**

**le samedi 18 Mai de 10 h à 12h**

*C'est quoi la pleine présence ?*

*La pleine présence est le fait de prêter une attention consciente, sans jugement, à son expérience de l'instant présent . D'opérer un retournement de son attention afin de découvrir son unité, son Soi, unique et universel ! Puis se détendre dans cet espace lucide, en éveil et libérateur .*

*Pourquoi Méditer en pleine présence ?*

*Pour retrouver le vibrant, le vivant en vous.*

*Gérer votre stress, découvrir des ressources de compréhension de ce que vous êtes rebooster votre système immunitaire retrouver la sérénité ... être pleinement vivant !*

*Si vous oubliez bien souvent d'être pleinement vivant c'est que vous oubliez certainement que vous respirez, que la puissance de la vie se manifeste à chaque instant à travers votre inspiration et votre expiration, votre souffle de vie .*

*Alors s'asseoir et respirer en pleine conscience c'est retrouver la perception juste de votre vivante présence et toucher la paix, la sérénité, la joie d'être . Juste être . Les pensées, tourments, perceptions, sensations ... sont là et le seront toujours, mais vous n'êtes pas cela, vous l'expérimentez en méditation . Vous pouvez alors les accueillir avec amour sans vous y attacher restant libre de savourer votre profonde, vaste et intense présence à Vous même .*

*Comment méditer en pleine présence ?*

*Après des exercices de respirations et de sons ,*

**JUSTE S'ASSOIR**

*Inspirer et expirer en plaçant sa conscience sur le rythme du souffle concentré sur son intériorité puis s'abandonner dans la respiration et l'observation de ce qui est, dans l'instant rien de plus tout est là .*

*En début et fin de séance un moment de partage sera proposé .*

**Tarif: 20 Euros Adhérents 30 Euros non Adhérents**

**Renseignement et réservations : 06 67 45 56 54**

*Iannello Elya*

*Formée à la méditation de pleine conscience (Thich Nhat Hanh)*

*Praticienne certifiée en thérapies brèves PNL et AT*

*Formée et pratique la communication bienveillante*

*Initiée au féminin sacrée et au tantra*

*Disciple du maître Péruvien, Sinatuma Muñoz Vasquez*

*Formée à l'art dramatique et au chant*

