

Méditation & Présence®

Une pratique de l'écoute de soi



GROUPE HEBDOMADAIRE

Mardi de 20h00 à 21h30

Séance découverte 5 – merci de s'inscrire préalablement

Avec **Viviana Ricciardi**

**Pour une méditation
simple, libre et accessible à tout moment**

Pas besoin d'avoir déjà pratiqué la méditation

Espace Loreka – Park de l'Etalope
14 bis rue de la Leysse - 73000 Bassens - Parking à disposition

Méditation & Présence®

Une pratique de l'écoute de soi

Méditation & Présence® stimule la capacité à se sentir présent dans l'instant, c'est-à-dire notre capacité d'écoute corporelle et sensorielle.

Elle stimule cette capacité naturelle d'écoute de soi et du monde, plutôt que l'apprentissage d'une discipline.

L'écoute de soi permet de transformer nos états intérieurs (démotivation, frustration, anxiété, agacement, ...) et d'accéder à nos ressources vitales et créatrices dans les différentes situations de la vie, pour vivre un sentiment d'apaisement intérieur.

Méditation & Présence® stimule cette capacité naturelle pour l'intégrer dans notre quotidien : en réalité nous pouvons méditer partout et à tout moment, sans besoin d'une posture ou d'un cadre particulier.

Au besoin, les séances de groupe peuvent être accompagnées par des séances individuelles.

Viviana Ricciardi



Facilitatrice et formatrice en Biodanza, psychopraticienne et formatrice en Psychosynthèse Créative®, superviseur, j'accompagne les personnes dans leur processus d'épanouissement depuis 20 ans.

Je reçois en séance individuelle et de couple à Chambéry, et j'anime des ateliers de groupe.

Ma priorité : accompagner les personnes dans l'intégration de toutes les parties de soi, pour être soi-même dans le monde.

www.vivianaricciardi-psychotherapie.com

Association **JOIE d'ETRE** - Viviana Ricciardi 06.81.49.32.45

e-mail vivianaricciardi@yahoo.fr www.joiedetre.com