

Méditation Assistée Spirale II



Fort de la dernière session « Méditation Assistée Spirale » qui a duré 83 jours, voici une nouvelle expérimentation de la méditation assistée.

Son objectif :

Réside en nous un profond désir d'évolution et vivre au plus juste ce que la vie nous offre, en améliorant notre compréhension mais aussi notre attitude, notre caractère.

Les caractéristiques de la méditation assistée :

- lors d'un rendez-vous, suivre ensemble un même protocole,
- sur une période définie, à un horaire donné,
- l'engagement à vocation de réussir la méditation,

La forme proposée :

Une session de type retraite sur 40 jours avec pour objet

- améliorer la connaissance de soi-même,
- approfondir la notion de ressenti,
- alléger les impressions que laissent notre mode de vie, nos attachements, nos habitudes.

L'organisation : choisissez l'un des trois modes :

N° 1 - ouvert à toutes et tous, le protocole de la méditation assistée spirale vous sera transmis dès votre inscription n° 1, sur une durée de 40 jours, chaque matin pour la session matinale de 6h30 à 7h. Soyez prêt (es, s) dès 6h20.

N° 2 - la formule n° 2 comprend le rendez-vous de 6h30 à 7h, chaque matin. Elle sera accompagnée d'un enseignement par notification au sein d'un groupe whatsApp ou document PDF destinée à étayer votre réflexion quotidienne et votre pratique durant toute cette période. Vous pourrez approfondir votre pratique personnelle de nettoyage par rendez-vous téléphonique. Un forfait de 80 € vous sera demandé à l'inscription.

N° 3 - la Formule 3 s'adresse à celles et ceux qui désirent vivre l'expérience en particulier sur rendez-vous, à distance ou en face à face suivant les horaires de disponibilité de chacun pour mettre en place pranayama méditation spirale assisté et nettoyage. Un forfait de 80 € vous sera demandé à l'inscription.

Inscription

Choisissez votre formule en vous inscrivant **dernier délai 28 février, pour la période du 1er mars inclus à 6h30 jusqu'au 8 avril inclus à 6h30.**

Bien cordialement, Jean-Yves Deffobis : professeurdeyoga44@gmail.com