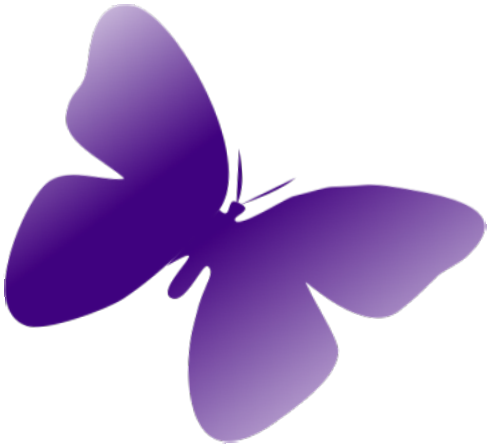
Méditation et écoute consciente

Etre présent à soi, à ses sensations et à son environnement instant après instant

S'inviter à ralentir pour mettre un peu plus de conscience dans sa vie.
S'offrir un temps pour soi, loin de l'agitation du quotidien.
Après un soin, un spa, un vaporium ou pour boucler la journée.



Tous les jeudis
19h-20h15

Au centre thermal Sultzbad.

Dans un magnifique cadre naturel
à 20 minutes de Strasbourg

Renseignements et inscription : Mélanie Pinot 06 82 41 82 24

Color

www.associationcolor.fr
associationcolor@yahoo.fr

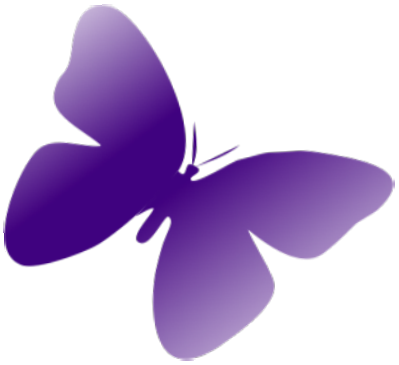
Une occasion de découvrir, de poursuivre une pratique méditative et de se soutenir en partageant ensemble ce temps-là.
Aucune expérience préalable nécessaire.

Comment ?

Méditation guidée, temps de silence, exercices simples d'écoute consciente réutilisables à la maison et échanges autour du moment vécu pour intégrer la pratique.

Bienfaits ?

Augmenter l'efficacité d'un soin.
Apporter ancrage, stabilité.
Tourner le regard vers l'intérieur et développer une intimité avec soi-même.
Harmoniser son équilibre émotionnel.
Se connecter davantage à ses besoins profonds.
Prévenir et diminuer le stress (professionnel, familial, dû à une maladie, à des douleurs).
Améliorer l'estime de soi.
Apaiser la communication.
Accroitre sa vitalité.



Techniques utilisées ?

Méthodes et approches d'écoute consciente complémentaires :

La « pleine conscience » (Mindfulness) ou attention au moment présent apporte ancrage, stabilité, finesse d'écoute et aide à accueillir les émotions.

Les principes de la *Communication NonViolente* (selon Marshall B. Rosenberg) invitent à créer une qualité de relation et d'empathie, avec soi- même et avec les autres, qui permet de satisfaire les besoins fondamentaux de chacun, de manière harmonieuse et pacifique.

La subtilité et la profondeur de l'écoute empathique telle qu'elle est transmise dans l'approche centrée sur la personne (ACP) permet de proposer un climat bienveillant et non jugeant pour faire un travail d'évolution intérieur et ancrer un certain savoir être.

Tarifs ?

Participation libre en conscience :
vous donnez ce que vous estimez être un prix juste pour vous en fonction de vos ressources et de la valeur du cadeau que vous vous offrez en participant à cet atelier.
Pour cela nous vous proposons trois possibilités de valoriser notre travail :
donner entre 10 et 20 €, payer en Stück ou proposer un troc.

www.associationcolor.fr
associationcolor@yahoo.fr