



2020 ?
L'opportunité de
débuter ... ou de
poursuivre
la Méditation !

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE ET CREATIVITE

2020

**SAMEDI 8
FEVRIER
De 10h à 17h
A
FAVERGES**

Tarif : 70 euros

Trois autres dates : 6 juin, 26 septembre et 5 décembre qui sont toutes indépendantes les unes des autres.

Qu'est ce que La Méditation de Pleine Conscience ?

« La révolution récente des neurosciences et l'évolution spectaculaire des techniques d'imagerie médicale fonctionnelles ont permis de valider au cours de ces dix dernières années les apports incontestés et considérables de la méditation de pleine conscience dans de multiples domaines de la santé psychologique, physique et sur le développement de notre bien-être, de notre confort psychologique et de celui de nos enfants. Qualité humaine fondamentale, la pleine conscience est l'attention portée à chaque instant, sans jugement. Elle se

KRISTIN ODDOUX

Psychothérapie humaniste et spiritualiste. Méditation de pleine conscience. Cercles de femmes.

Pratique de plus de 20 ans de méditation Vipassana, des méditations dynamiques d'Osho et de chant de Mantra.

développe en posant notre regard intérieur sur le moment présent, et se cultive par la méditation. Différentes pratiques guidées vous seront proposées qui permettent la présence à Soi.

La Créativité rend joyeux, nous permet de prendre des risques, nous fait vivre plus intensément, nous donne du plaisir.... **Le collage intuitif, l'écriture et le dessin libre** sont des outils qui permettent de clarifier ses pensées, et d'exprimer ses émotions, de gérer son stress ou de mieux se connaître, sans passer par le mental. Faites des ponts avec votre monde intérieur **Et donnez de**

L'ELAN A VOTRE ANNEE !

06 16 55 43 18

**mail : contact@kristin-oddoux.com
site web : kristin-oddoux.com**