



Atelier : Pardonner pour se libérer.

Comment accéder au bien-être

Suivi d'une Méditation guidée sur le pardon

Samedi 20 juin de 14h à 16h

Participation : 25€

Au fil du temps, nous vieillissons et on pourrait se dire que la sagesse arrive en même temps et que nous sommes moins affectés par ce qui se passe autour de nous. Et pourtant il y a encore beaucoup de personnes qui sont en colère, qui se rebellent et qui contestent pour des petites choses sans importance qui concernent leur famille, leur voisinage, ou dans le domaine professionnel.

Leur bien-être est pollué par tous ces sentiments de revanche, de jalousie ou de manque d'amour.

- Comment se sentir bien dans sa peau avec tous ses sentiments négatifs qui vivent à l'intérieur de soi ?
- Comment faire avec ces douleurs qui remontent parfois à l'enfance et qui ne sont pas encore cicatrisées ?

Nous portons tous en permanence un sac à dos plus ou moins rempli de blessures, encore ouvertes ou que nous avons cherché à cicatriser du mieux possible.

Savoir pardonner c'est accepter de se libérer d'un fardeau qu'on porte sur nos épaules, de décider de se libérer et de ne plus souffrir de la situation en acceptant ce qu'on ne peut pas changer.

Dans cet atelier, nous verrons comment le pardon amène à la libération.



Cyndie, passionnée de médecine Holistique, pratique la méditation depuis l'enfance. C'est à 30 ans qu'elle a décidé de faire de sa passion, son métier. D'une formation complète dans différents univers, tel que la psychologie positive, la mindfulness, la PNL, et dans la spiritualité, elle intervient dans de nombreux domaines afin d'accompagner chaque personne

dans leur bien-être. Pour en savoir plus : cyndiecoachpositive.fr