



Atelier : Psychologie positive et pleine conscience, comment vivre dans le moment présent

Suivi d'une Méditation guidée de la pleine conscience : body scan

Samedi 23 mai de 14h à 16h

Participation : 25€



Nous passons la plupart de notre temps, soit à ressasser le passé, soit à anticiper ou à planifier l'avenir. Sans parler des moments intemporels tels que : juger, comparer, évaluer, rêver ... Cette habitude de fonctionnement est source de pensées, d'émotions et de comportements négatifs.

« Le passé n'existe plus, l'avenir n'existe pas encore. Seul existe le présent. »
Albert camus.

Et si on s'essayait à être plus heureux sans s'encombrer d'émotions et de comportements négatifs ? Vivre son quotidien pleinement dans l'instant présent permet de trouver un équilibre émotionnel, de calmer votre agitation intérieure et de vous rendre plus heureux !

Dans la recherche d'un mode de vie plus en accord avec vos valeurs profondes, plus épanouissant et en quête de votre rythme idéal, la pleine conscience est une clé essentielle.



Passionnée par l'univers de la médecine holistique et la méditation depuis plus de 15 ans. C'est à 30 ans que j'ai décidé de faire de ma passion, mon métier. D'une formation complète dans différents univers : la psychologie positive, la méditation de la pleine conscience, la PNL et dans la spiritualité. J'interviens dans de nombreux domaines afin d'accompagner chaque personne dans leur bien-être. Pour en savoir plus : cyndiecoachpositive.fr