



Cycle de méditation spécial confiance en soi et gestion des émotions.

« Aider à faire le silence en soi pour dégager de l'espace, être aligné(e) et être en phase avec soi-même. »

Apprivoiser ses émotions et retrouver la confiance en soi

La peur, l'anxiété, la culpabilité, le regret, la colère... autant d'émotions désagréables qui prennent parfois le pas sur notre calme intérieur, accentuées par des pensées négatives et surtout vaines, qui tournent en boucle sans trouver de répit.

Ces mécanismes liment notre confiance en nous-mêmes en alimentant des croyances erronées ; celles-ci nous limitent et nous laissent dans notre solitude et notre frustration.

La méditation régulière, couplée à des séances théoriques et de pratiques orientées sur les émotions et la confiance en soi, vous aidera à transformer votre mental et vous redresser face à la vie.

La discipline que demande la méditation est, il faut l'avouer, un véritable obstacle à la pratique régulière. C'est pourquoi, forte de l'animation de plusieurs cycles de méditation, je propose de **vous accompagner pas à pas, être à vos côtés tout au long de ce cycle**, afin de **vous aider à enclencher de nouvelles habitudes**.

Le bénéfice est garanti avec cette pratique régulière : meilleure stabilité mentale, optimisme renforcé, confiance en soi et regain d'énergie pour entreprendre. S'occuper de sa santé mentale est complémentaire au soin à apporter à sa santé physique !

Détails de la prestation

Objectifs :

Renforcer ses ressources en pratiquant concrètement et régulièrement la méditation de pleine conscience, et des exercices.

Améliorer sensiblement et durablement la vie émotionnelle et la confiance en soi. Savoir faire face aux « pics » d'angoisse, d'anxiété.

Développer et ancrer de nouvelles habitudes, bonnes pour soi-même et stabilisantes également pour l'entourage personnel et professionnel.

www.isabellemetenier.com et <http://meditation-bordeaux.fr/>

n° Siret : 400 859 385 00082 N° FC: 75331089333 Tél : 06-48-93-16-55 isannamet@gmail.com
Bordeaux (siège social) : 33290 Blanquefort



Programme :

Comment

Diverses façons de méditer seront expérimentées (on peut méditer debout, allongé, assis sur une chaise ou un coussin, en mouvement...mais nous n'expérimenterons pas tout ;)). Nous pratiquons par ZOOM.

Quoi

5 méditations par semaine, de 20 à 30 minutes environ, à suivre en direct. Une séance d'1h30 (environ) par semaine pour

- un temps d'expérimentation et de partage sur la pratique
- échanges et apports théoriques dans la bienveillance sur la façon de transformer son « mindset » en nourrissant autrement ses pensées.
- une lecture de texte pour nourrir le sens de l'action de méditer, comprendre l'importance du silence et de l'écoute intérieure, booster la confiance en soi.
- apport des recherches scientifiques récentes montrant l'impact des pensées et émotions positives sur la santé physique et mentale.

Animation : Isabelle Méténier

Qui suis-je ? Psychologue et instructrice en méditation de Pleine Conscience, enseignante en yoga, j'ai 30 ans d'expérience dans la formation en développement personnel et l'accompagnement de personnes.

Je suis accréditée « ACCES MBCT », annuaire international des praticiens de méditation de pleine conscience sur le protocole MBCT, qui est spécialisé sur les troubles anxieux et dépressifs.

Date et horaires :

1er mois : démarrage Mercredi 3 Septembre. Dernier jour : Mercredi 30 Septembre

2^{ème} mois : démarrage Lundi 5 octobre. Dernier jour : Vendredi 30 Octobre.

3^{ème} mois : démarrage Lundi 16 novembre. Dernier jour Vendredi 18 Décembre.
Interruption la semaine du 7 Décembre.

Méditations tous les matins à 7h sauf le week-end, soit 20 Méditations par cycle, avec 2 « jokers » maximum (deux matinées par mois où il est possible que je n'accompagne pas de méditation, auquel cas vous pouvez vous connecter juste pour méditer ensemble mais je ne serai pas là. Ce qui fait entre 18 et 20 méditations guidées par mois).

Séances théoriques et pratique orientée le mardi de 19h à 20h30 environ (4 fois par mois).

Tarif

www.isabellemetenier.com et <http://meditation-bordeaux.fr/>

n° Siret : 400 859 385 00082 N° FC: 75331089333 Tél : 06-48-93-16-55 isannamet@gmail.com
Bordeaux (siège social) : 33290 Blanquefort



Conditions tarifaires	Septembre	Octobre	Nov-Décembre
Méditation pratique journalière 20 à 30'	100€* (75€* si 2 ^e inscription)	100€ (75€ si 2 ^e inscription)	100€ (75€ si 2 ^e inscription)
Théorie et pratique orientée hebdomadaire 1h30	160€* par mois	160€ par mois	160€ par mois

* net de taxes, exonération de TVA.

Pour les personnes ayant déjà suivi un cycle en ligne avec moi, tarif pour les méditations seules : 75€*. Cours hebdomadaires : 160€* par mois en plus des méditations.

Si vous n'avez jamais pratiqué la méditation avec quelqu'un « en vrai » pour vous guider, je vous conseille fortement de faire le cycle complet avec la pratique journalière et les apports théoriques et pratiques hebdomadaires : cela vous servira pour toujours.

Les inscriptions se font au mois le mois, et non pas pour tout le cycle de trois mois.

Paiement dû avant le démarrage.

Annulation

Toute inscription est définitive.

Ce cycle demande de la discipline, et c'est pourquoi je m'engage à vos côtés. Il n'est donc pas possible de s'inscrire, puis de se désister : toute inscription implique votre engagement.

Si vous avez des problèmes de connexion, il vous revient de régler ce problème par vous-même. Aucun remboursement ne sera effectué.

Si j'ai moi même un jour un problème de connexion, je remplacerai la méditation manquante en prolongeant le cycle d'autant ou en proposant un autre horaire pour cette séance.

Signature du client précédée de la mention « lu et approuvé, bon pour accord ».

Fait à : _____, le _ / _ / _

Signature :