

MÉDITATION GUIDÉE

La méditation est une des dernières étapes du Yoga. Elle surgit quand la personne est capable de maintenir un flux de concentration doux et ininterrompu sur un point d'attention pendant un certain laps de temps. Pour arriver à maintenir un état méditatif, des étapes préparatoires sont nécessaires comme apprendre à se relâcher et à maintenir une posture assise confortable et stable. Le méditant est guidé par un enseignant durant la séance pour atteindre cet état. La détente et l'intériorité arrivent grâce au travail sur le souffle et la relaxation. L'apaisement se produit avec l'approche méditative. Chacun peut avancer à son rythme et selon ses possibilités. Aucune compétition n'est envisagée dans le yoga. On ne se compare pas, on ne (se) juge pas.

Option Méditation sur les chakras & Soins quantique :

Un survol des différentes fonctions des chakras dans son corps en amenant plus de conscience quant à leur rôle respectif ainsi que leur impact dans notre vie. Le soin quantique combine quant à lui 11 approches en médecine douce telles que : la science des chakras, le breathwork, l'hypnose, le massage de points de réflexologie et la kinésiologie holistique, tout en mettant l'accent sur la connexion au cœur.

Attendu de cet atelier

- Apprendre à taire le bavardage incessant du mental.
- Désstresser, prendre du recul, se ressourcer et améliorer sa concentration
- *Option Soins quantique :* Transcender les anciennes mémoires cellulaires du corps et retrouver un puissant sentiment de légèreté, de clarté, de paix et d'ancrage.

Durée : **45' à 1H30**

Tenue vestimentaire : **Vêtements amples, adaptés à la saison. Nous pratiquons pieds nus ou en chaussettes.**

Lieu idéal : **Une salle calme et bien chauffée.**

Nombre maximum de participants : **12**

Déroulement de l'atelier :

- Installation et Exercices de Respiration
- Relaxation et Méditation guidée + *Soins quantiques optionnels*