

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE YOGA
UNE JOURNÉE DE PRATIQUE LE 26 MAI PROCHAIN À EKA YOGA



Reconnecter avec son intériorité et ses ressources profondes, redécouvrir l'instant présent et réapprendre à s'y installer

Programme simplicité retrouvée pour cette journée 9h30 à 17h

Matin :

- ✚ Marche silencieuse (45 minutes)
- ✚ Yoga (2 heures)
- ✚ Relaxation profonde (45mn/1h)

Déjeuner en silence : pique-nique sorti du sac, partagé le cas échéant, mangé en pleine conscience dans tous les cas. Café (« nes » ou vos thermos) café bavardé pour changer

Après-midi :

- ✚ **Discuter le thème de la compassion :** échange sur le mode « auberge espagnole » avec mon soutien en arrière-plan. Objectif : nous entraîner à penser, éprouver, vivre cette vertu
- ✚ **Méditations formelles :** dans l'assise, les différentes méditations de la pleine conscience

Tarif : Personnes ayant suivi le protocole MBCT ou en cours de yoga réguliers avec moi : 50 euros, sinon 70 euros

Animation : Michèle Berteaux, psychologue, professeure de yoga, instructeur pleine conscience. Renseignements : **06 82 57 06 07**

www.bertheaux-psy-toulouse.fr