



*Ton
Programme
de
Méditation
en Ligne*

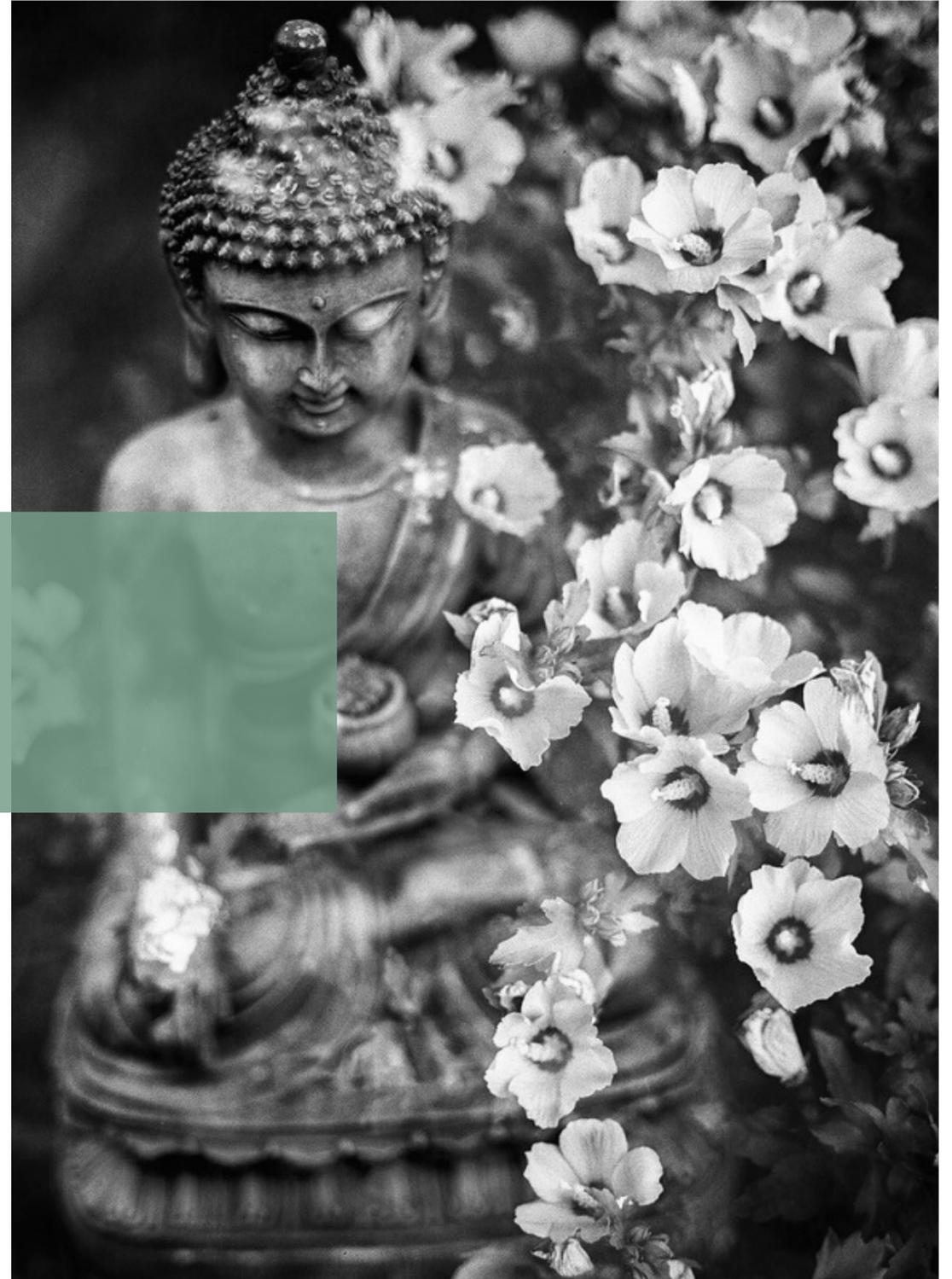
sur 21 jours

DU 11 AU 31 OCTOBRE

Pourquoi la Méditation ?

Un outil efficace ! formidable
de développement et
d'évolution personnelle !

On a des résultats rapidement
Existant depuis des millénaires
et approuvée aujourd'hui par
les scientifiques.



Le but du programme :

Instaurer,

Intégrer

*la pratique de la méditation et de la
pleine conscience en soi dans son
quotidien.*



- *Revenir à un état de paix et de sérénité. (réduction du stress et de l'anxiété)*
- *Aide à prendre du recul sur soi et sur sa vie. (avoir un point de vue plus objectif)*
- *S'ancrer et garder un équilibre émotionnel.*
- *Apprendre à se connaître et connaître nos besoins*
- *Pouvoir avancer sur la voie de son épanouissement*



Les bienfaits de de la pratique au quotidien

- *On va instaurer un lien entre sa conscience et son corps, pour mieux l'écouter et s'en occuper !*
- *Effet rajeunissant sur le cerveau : favorise l'attention, la concentration et la mémoire.*
- *Bénéfique pour le système immunitaire, le système digestif, la santé cardiovasculaire*

Liste non exhaustive ...



*Les
bienfaits de
de la
pratique
au
quotidien*

Pourquoi 21 jours?



C'est la durée moyenne
nécessaire pour se débarrasser
d'une mauvaise habitude et
pour en ancrer une nouvelle.



Le cerveau a besoin d'environ
21 jours pour bien assimiler le
changement et les
perturbations qu'il entraîne.



21 jours **CONSECUTIFS**





*Le rythme
du
programme*

- *Un Atelier en Live sur Zoom
1X par semaine*
- *Un pratique de pleine conscience
par jour, de 5 à 20 min
au minimum.*
(Ateliers, Méditation, relaxation ou autre)
- *Une pratique physique comme le
Yoga, hebdomadaire (conseillée)*
- *Je remplis mon carnet de bord
tous les jours*

Le rythme du programme

Contenu du Programme

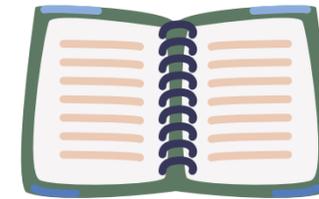


- Des Ateliers en Live (1/semaine) 
- Des vidéos (2/semaine)
- Des audios téléchargeables de Méditation et relaxation (3 ou 4/ semaine) 
- D'autres pratiques de pleine conscience

Contenu du Programme



- Un carnet de bord pour suivre sa progression.



- Un Groupe Facebook privé pour échanger et s'encourager.

- Un atelier en live animé par une intervenante extérieur



Option 1

Le programme de méditation

Option 2

Le programme de Méditation

+

3 cours de Yoga en ligne sur Zoom

Option 3.

Le programme de Méditation

+

3 cours de Yoga en ligne sur Zoom

+

1 heure de Coaching Prive

ou une Consultation de Yogathérapie

Les Options

Option *2*



Option 2

Le programme de Méditation

+

3 cours de Yoga en ligne sur Zoom

1 cours par semaine
(valeur du cours 10€)

Horaire et type de yoga de votre choix
Yin Yoga, Hatha et Hatha Flow

Option conseillée si vous n'avez pas
déjà une pratique régulière du yoga

Option

2



Planning des cours en ligne

Octobre 2021

Lundi

09h15 Yin Yoga - Zoom

Mardi

7h30 Morning Yoga - Zoom

*19h00 Méditation, Pranayama et Nidra -
Zoom*

Jeudi

12h15 Hatha Flow - Zoom

Tous les cours durent 1 heure.

Option 3.

Le programme de Méditation

+

3 cours de Yoga en ligne sur Zoom

+

1 heure de Coaching Privé

ou une Consultation de Yogathérapie

Cette option est conseillée si vous souhaitez travailler sur une problématique particulière ou récurrente vous faisant obstacle à l'état de pleine conscience.

Option
3





VALEUR DU PROGRAMME

Option 1 Option 2 Option 3

*+cours de yoga +coaching
privé*

57 €

57+30 €

57+30+50 €

87 €

137 €

57€

77 €

107 €



**OFFRE
DE
LANCEMENT !**

**JUSQU'AU
27/09**

DU 11 AU 31 OCTOBRE

Option 1 Option 2 Option 3

~~57 €~~

~~77 €~~

~~107 €~~

47 €

67 €

97 €



Merci !

***Pour votre
attention***

