



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.

Attendu de cet atelier

Apprendre à taire le bavardage incessant du mental.

Déstresser, prendre du recul et se ressourcer.

Améliorer sa concentration.

Durée : 45' à 1H15

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

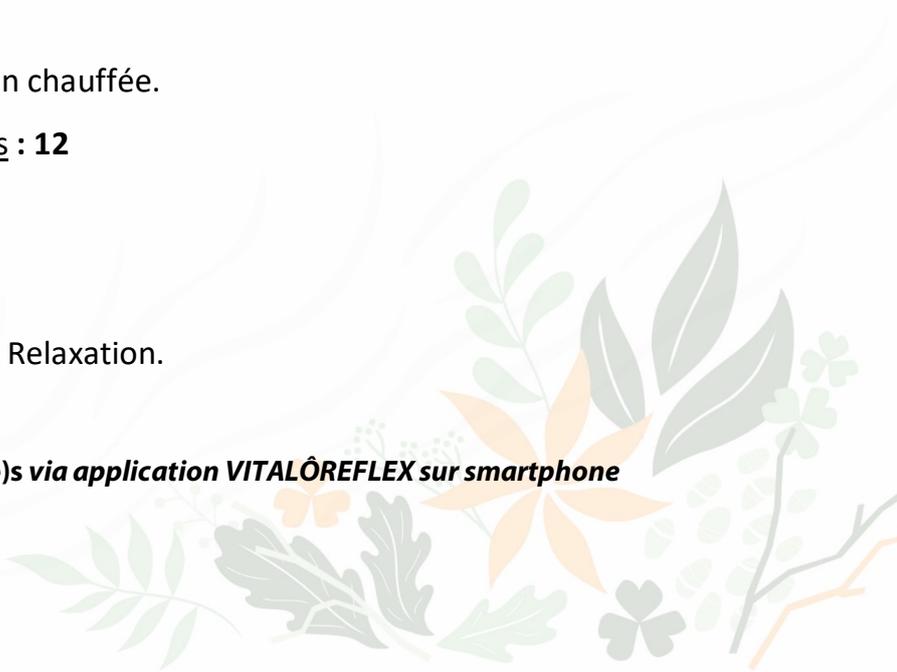
Lieu idéal : Une salle calme et bien chauffée.

Nombre maximum de participants : 12

Déroulement de l'atelier :

- Installation
- Exercices de Respiration et Relaxation.
- Méditation guidée

Évaluation à chaud des participant(e)s via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone





Atelier Méditation des origines & pleine conscience

La méditation des origines est laïque. Elle vous invite à une immersion au cœur de soi, retrouver son calme intérieur, pacifier ses pensées et ses émotions. Pratique après pratique, réduire le stress, l'anxiété, retrouver sa véritable nature, pour une vie plus harmonieuse, personnelle et collective. Reprendre du sens, prévenir l'épuisement mental, le surmenage et désamorcer un engrenage qui conduit trop souvent au burn-out.

Ainsi, la prise de recul se fait de plus en plus naturellement ainsi que la gestion des émotions. On observe une augmentation des capacités de concentration et de productivité dans des conditions de confort ancrées.

Durée : 1h15

Lieu requis : Espace détente fermé ou en extérieur selon les températures

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier Bien-être :

1. Apprendre à s'ancrer
2. Adopter l'esprit de la méditation, sa posture & sa respiration
3. Accueillir le moment-présent
4. Pacifier de ses pensées

Partage d'expériences sur la fin de séance.

Descriptif du déroulé :

L'atelier est établi sur une thématique précise comme par exemple le lâcher-prise, l'impermanence, les émotions, la confiance en soi...

1ère phase : *Détente* avec relâchement du corps, reconnexion à ses sensations, exercices de lâcher-prise, techniques d'ancrages, de respiration alternées

2ème phase : *Méditation* guidée & silencieuse

- Pranayama
- Méditation guidée au son de la voix de la praticienne
- Vocalisation d'un ou de mantras
- Silence/ Observation

3ème phase *Relaxation guidée allongée, contes & métaphores thérapeutiques*

Évaluation à chaud des participant(e)s via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone

