

# Ateliers Corps et Esprit

## « Méditation Pleine Présence »



La Méditation Pleine Présence est une approche méditative qui, empruntant aussi bien aux pratiques méditatives orientales qu'aux approches psychothérapeutiques occidentales (visualisations, relaxation, travail psychocorporel et relationnel...), vise à rendre la démarche méditative plus progressive et plus accessible au mode de fonctionnement culturel occidental.

A travers ses 3 cycles successifs (Personnel, Relationnel, Transpersonnel), la MPP vous permettra d'améliorer votre équilibre somato-émotionnel, énergétique, psychologique.

Au programme :

- Conscience du lien Corps-Esprit, Relaxation, gestion du stress
- Conscience et intelligence émotionnelle et relationnelle,
- Méditations guidées et libres
- Et, bien sur : Temps de parole, d'échange et d'écoute.

-----

- **Durée** : 1h30 à 2 h

### *Renseignements et Réservation*

Cyril Cabané : Psycho-Somatothérapeute, Enseignant certifié en Méditation Pleine Présence  
06.18.92.00.89 - [psychinte@free.fr](mailto:psychinte@free.fr) - <http://psychotherapie-cabane.fr>