

## Méditation en pleine conscience

Cyrielle, psychomotricienne et praticienne en psychothérapie vous propose des ateliers de méditation en pleine conscience vous permettant de vous reconnecter à vous-même et de (re)trouver une harmonie corporelle.

### Qu'est-ce que la pleine conscience ?

« C'est prendre le temps de s'arrêter de faire, pour être... Prendre le temps de respirer et de s'apercevoir que l'on est en vie, dans un monde passionnant. L'idée de la pleine conscience, c'est tout simplement de se rendre plus présent à sa propre vie. » (Christophe André)

### Pour quoi ?

- Rétablir le lien psycho-corporel
- Etre conscient(e) de ses sensations physiques et pensées
- Améliorer la flexibilité cognitive et la régulation de ses émotions
- Se reconnecter et être plus présent(e) à soi-même

### Contact :

Tél : 06.46.36.18.08

Mail : [cyrielle@therapeute-psychocorporelle.com](mailto:cyrielle@therapeute-psychocorporelle.com)

<http://www.therapeute-psychocorporelle.com>



