

*apprendre à méditer
et apprendre de sa méditation*



Pour qui est ce programme ?

A **toute personne** qui désire apprendre à méditer ou approfondir sa pratique, qui souhaite **renforcer l'estime d'elle-même, sa bienveillance et réduire son anxiété**.

Le Programme :

Optimisation de l'Estime de soi, de la Bienveillance et Réduction de l'Anxiété (POEBRA).

Un parcours progressif vers l'autonomie en **8 semaines**, avec un **thème différent chaque semaine**.

Un programme 100% en ligne :

- Séance d'introduction d'1h30, en groupe (zoom)
- **Méditation guidée quotidienne de 30 minutes**, à faire en autonomie
- **Séance hebdomadaire d'1h30, en groupe avec coach** (zoom) (max 10 personnes)

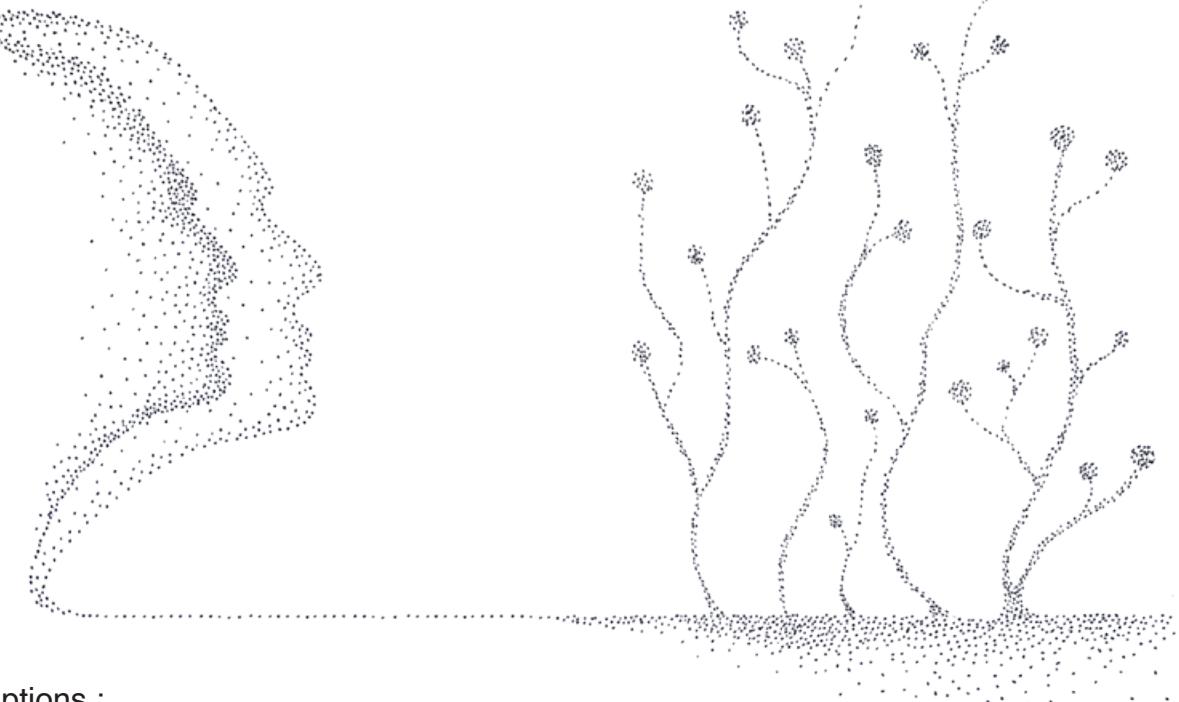


Déroulement sur 8 semaines :

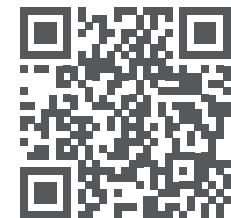
- **Semaine 1** : Explorer le corps, la posture et l'immobilité
- **Semaine 2** : Développer le sens auditif et le sens visuel
- **Semaine 3** : Mobiliser les différentes ressources attentionnelles
- **Semaine 4** : Accueillir les pensées et gérer l'anxiété par la respiration
- **Semaine 5** : Devenir pleinement présent et découvrir le mouvement interne
- **Semaine 6** : Déployer les qualités du cœur et renforcer l'estime de soi
- **Semaine 7** : Cheminer vers la bienveillance envers soi et autrui
- **Semaine 8** : Retrouver l'enthousiasme et le bonheur intérieur

A votre disposition :

- **Coaching professionnel**, suivi en groupe et individuel
- **22 méditations audio** (accessibles pendant 1 an)
- **Vidéos pédagogiques complémentaires** pour chaque semaine
- **Vidéos d'exercices** de mouvement intérieurisé
- **Journal d'expérience** pour suivre votre progression
- **Manuel du méditant**
- **Bibliographie** pour les curieux désireux d'en apprendre davantage



Prochaines Dates :



Tarifs et inscriptions :

500 chf standard
450 chf AI, chômage, étudiant-e

Inscription par e-mail à l'adresse suivante :
info@isabeldevroe.ch

Contact et Renseignements :

Isabel De Vroe – Maerten
+41 78 698 23 02
info@isabeldevroe.ch
www.isabeldevroe.ch