

Full-Presence Meditatie ®

*leren mediteren
en leren van jouw meditatie*



Voor wie is dit programma ?

Dit programma is bedoeld voor **iedereen** die wil **leren** mediteren of zich wil **verdiepen** in zijn/haar meditatiepraktijk.

Full presence Meditatie is een westerse meditatie vorm die **lichamelijke perceptie als middel gebruikt** om **bewust te worden**.

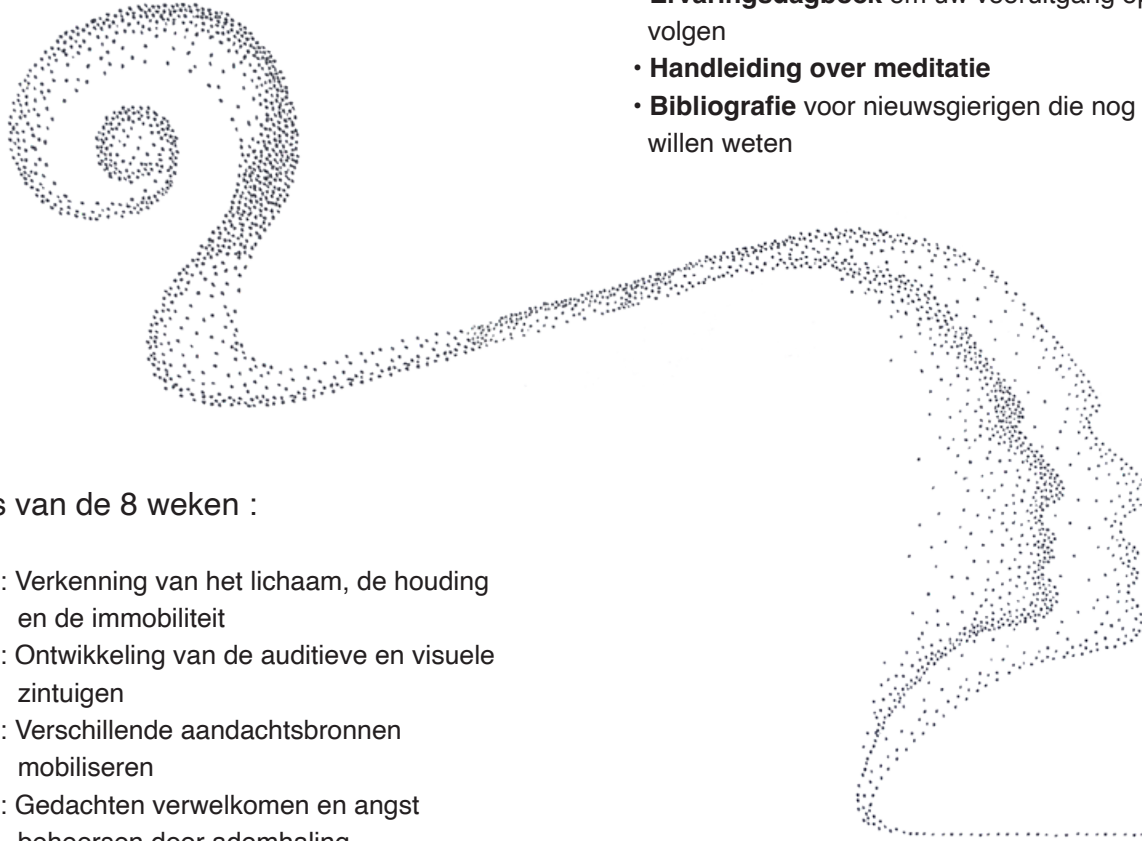
Het Programma :

Een progressief traject naar zelfstandig mediteren gedurende **8 weken**, met **elke week een nieuw thema**.

POEBRA : *Programma voor Optimalisatie van Eigenwaarde & Goedhartigheid en Angstreductie.*

Een 100% online programma :

- Introductiesessie van 1,5 uur, in groep (zoom)
- **Dagelijkse** begeleide **meditatie van 30 minuten**, op zelfstandige basis
- **Wekelijkse online coach sessie** van 1,5 uur in een groep (maximaal 12 personen)



Thema's van de 8 weken :

- **Week 1** : Verkenning van het lichaam, de houding en de immobiliteit
- **Week 2** : Ontwikkeling van de auditieve en visuele zintuigen
- **Week 3** : Verschillende aandachtsbronnen mobiliseren
- **Week 4** : Gedachten verwelkomen en angst beheersen door ademhaling
- **Week 5** : Vol aanwezig zijn en de interne beweging ontdekken
- **Week 6** : Eigenschappen van het hart ontwikkelen en je zelfwaardering vergroten
- **Week 7** : De weg naar goedhartigheid tegenover jezelf en anderen.
- **Week 8** : Enthousiasme en innerlijk geluk hervinden

Wat krijg je ter beschikking :

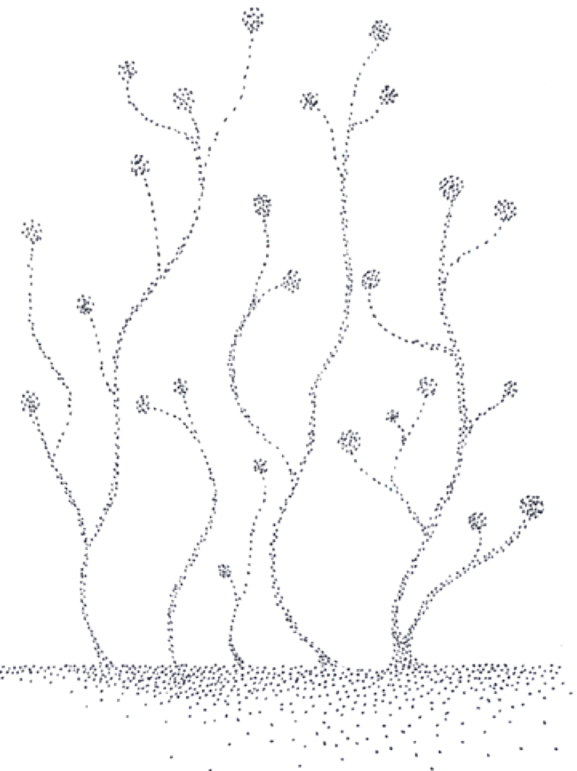
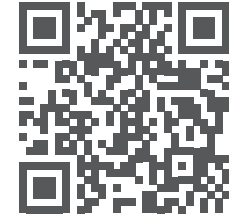
- **Professionele coaching** (groep en individueel)
- **22 audiogeleide meditaties** (beschikbaar gedurende 1 jaar)
- **Aanvullende educatieve video's** voor elke week
- **Video's met Sensoriële bewegingsoefeningen**
- **Ervaringsdagboek** om uw vooruitgang op te volgen
- **Handleiding over meditatie**
- **Bibliografie** voor nieuwsgierigen die nog meer willen weten

Tarieven en inschrijvingen :

400€ standaard
350€ studenten

Inschrijving : rekeningnummer BE23 7381 2810
5191 met vermelding FPM online en je naam.
Link voor inschrijving wordt nadien gemaild.

Volgende Datums :



Contact en informatie :

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