



# LE CYCLE FONDAMENTAL *PRO* - Module 01

## Accès après participation à la séance découverte

**Durée :** 35h - 1 jour par semaine pendant 5 semaines (hors vacances scolaires)

**Lieu :** En présence - PARIS

*Tarifs, dates, lieu, modalités d'inscription: se référer à la page "Infos pratiques"*

**Ce cycle permet d'apprendre les bases de la méditation appliquée.** Il constitue un enseignement vivant, avec de nombreuses formules pédagogiques : enseignements, pratiques méditatives, contes philosophiques, binômes, introspection, échanges...

### **Vous découvrirez et expérimenterez:**

- **La pleine conscience**, cette magie de l'instant présent.
- **Des méthodes psychocorporelles essentielles** : accueillir ce qui est et se détendre en utilisant l'esprit, le corps et le souffle.
- **La gratitude** : se relier plus intelligemment au monde, avec sérénité.
- **L'émerveillement** : contempler le merveilleux en toute chose et faire grandir la joie.
- **La colère** : passer d'une énergie source de souffrance à une énergie source de paix.
- **L'attachement** : passer d'un lien qui nous entrave à un lien d'amour authentique.
- **Le stress** : comprendre ses mécanismes et apaiser notre esprit.
- **L'accueil des émotions** : ressentir, sans se laisser envahir ni refouler, pour transformer et gagner en liberté.

Et aussi... **l'interdépendance, le sens de sa vie, la joie...**

## Après le Module 01... LE CYCLE AVANCÉ PRO - Module 02

**INSPIIR**

11, rue de Châtillon - 91210 Draveil

Mail : [inspiir.pro@gmail.com](mailto:inspiir.pro@gmail.com)

Formulaire de contact sur : [www.inspiir.fr](http://www.inspiir.fr)

**06 30 90 77 60** (Nathalie) \* **06 44 07 01 31** (Barbara)

