

ACTUALITE



FORMATION à L'ECO-RELATION (mindfulness)

Programme thérapeutique basé sur le programme de santé de la MindfulFrance® et de la MBCT. Il s'appuie sur la pratique de la méditation de pleine conscience et les dernières découvertes en neuroscience. *Pleine conscience (mindfulness) signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est à dire : »délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur «*(Jon Kabat-Zinn – 2005. « *Ou tu vas, tu es.* édition J'ai Lu)

Programme de santé en 4 jours, de 10 heures à 17 heures

Prochaines dates :

Les samedis 11, 18 et 25 mars, et le 8 avril 2023

Dates suivantes :

Les Samedis 3, 11, 18 juin et le 1 juillet 2023

Tarif : 300 €.



ATELIER « SOI ET VA »

Pré-requis : formation à l'éco-relation (mindfulness) / Pour renforcer la pratique de la pleine conscience et partager en pleine présence.

Tout les 1^{er} vendredi de chaque mois,

Prochaines dates :

3/02/23, thème : « *connexion et relation à Soi même : comment améliorer sa relation aux corps, aux émotions, aux pensées et son pilote automatique.* »

07/04/23, thème : « *s'inspirer des peuples premiers et de la route rouge* »

Dates suivantes :

(05/05/23, 02/06/23, 07/07/23) de 20h à 22h

Tarif : 10 €.



Théra'santé 2701 avenue des diables bleus - 06360 Eze / www.thera-sante.fr

Inscrivez-vous au 06 23 87 03 76 ou 06 27 13 97



INITIATION AUX PRATIQUES

DES PEUPLES PREMIERS ET DE LA ROUE DE MÉDECINE

Les peuples premiers nous apportent à travers leurs symboles, un voyage vers le chemin de soi et le chemin du sentir. Nous cheminerons lors de cette journée sur la roue de médecine et de son enseignement.

Durée de la formation : 1 journée

Samedi 22 avril 2023 de 10 heures à 17 heures

Coût du séminaire : 100 €



Séminaire SAMATHA et VIPASSANA

Pratiques indiennes incontournables permettant de nous ouvrir à la présence en pleine conscience.

Durée de la formation : 1 journée

Samedi 13 mai 2023 de 10 heures à 17 heures

Coût de la formation : 100 €



UN AUTRE REGARD SUR SOI ET SUR SON PILOTE AUTOMATIQUE

Nous traversons le monde, en réactionnel face à tout ce qui nous entoure, sans avoir une réelle conscience de ce qui se passe EN NOUS. Il est temps d'y déposer son regard et comprendre les différents courants qui nous traversent sans cesse. Prendre conscience des vents émotionnels et mentaux qui nous agitent parfois, les comprendre, les accepter et les libérer. *(basé sur les études de Stanislav GROF (matrice périnatale), Lise BOURBEAU (Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même), et de la mindfulness)*

Durée de la formation : 2 jours

Week-end du 24 et 25 juin de 10 heures à 17 heures

Coût du séminaire : 180 €

