

MÉDITATION

Voyage vers la Pleine Conscience



VIVEZ VRAIMENT !

Prisonniers du ' bon vieux temps' ou focalisés sur un futur hypothétique où nous serons éventuellement heureux, nous oublions que la vie se joue ici et maintenant dans le moment présent.

Lorsqu'on prend pleinement conscience du présent, nous expérimentons un moment de plénitude et nous vivons vraiment

RESPIREZ ET REVENEZ À VOUS !

A travers des exercices simples, apprenez à vous recentrer dans votre Essence, à ressentir la vie en vous et à l'expérimenter à travers vos sens .

Soyez UN ! Eduquez votre mental à vous servir, et synchronisez le dans la pleine Conscience du moment présent .

Passez du mode Faire au mode Etre naturellement et apprenez ensuite à Faire en Pleine Conscience .

Centré, Ancré, Pleinement Conscient, les tâches quotidiennes deviennent pour vous un terrain de jeu, d'expérimentation et souvent même un plaisir

06.08.62.32.96

Jean-Luc Désenfant
jldesenfant@gmail.com

UN ESPACE DE PAIX

Situé dans le 15^{ème} arrondissement de Paris, un espace minimaliste vous accueille dans la simplicité et la convivialité.

Venez partager ces instants de plénitude.



SI VOUS NE MÉDITEZ PAS, VOUS TRAVAILLEZ TROP !

La méditation et l'ensemble de techniques permettant de voyager vers la Pleine Conscience vous redonnent accès à votre vraie dimension physique et spirituelle en empruntant une voie rapide où les résultats sont au rendez vous !

La Pleine Conscience conduit à l'Éveil de la façon la plus directe qu'il soit !

Méditer c'est exister au delà du Faire:
La redécouverte de l'Être que nous sommes !

MÉDITATION

06.08.62.32.96

Jean-Luc Désenfant jldesenfant@gmail.com

Inscription préalable

18 rue de la Procession 75015 Paris

4^{ème} étage droite- métro vaugirard