



MÉDITATIONS INSPIRANTES : 4 CLÉS POUR UN MEILLEUR VOUS

Titre : Méditations inspirantes : 4 clés pour un meilleur vous

Durée : 57 leçons / 10 heures

Formatrice : Laurie Chaiken



Cette trousse comprend :

- 10 méditations guidées comprises dans le volet Accueillir le moment présent;
- 7 méditations guidées comprises dans le volet Souffle détox;
- 10 méditations guidées comprises dans le volet Petits pas vers une vie plus riche;
- 30 méditations guidées comprises dans le volet Trente jours de gratitude.

Objectifs pédagogiques :

- Cultiver la pleine conscience;
- Développer une pratique de méditation;
- Enrichir votre vie quotidienne;
- Pratiquer la respiration pleine conscience;
- Évacuer les pensées toxiques.

APERÇU

Sommaire

Cette trousse de formations est axée sur la cultivation de la pleine conscience, vous offrant un ensemble complet d'outils pour développer une compréhension profonde de vous-même et de votre relation avec le monde qui vous entoure. Vous apprendrez à lâcher prise sur vos pensées anxiogènes, à accueillir avec bienveillance ce qui se passe à l'intérieur de vous dans le moment présent et à vous libérer des pensées troublantes et des ruminations qui peuvent peser sur votre esprit. Ces compétences de pleine conscience sont au cœur de toutes les méditations guidées incluses dans ce coffret, vous permettant de plonger profondément dans votre être intérieur et de trouver un état de calme et de clarté.

De plus, cette trousse est conçue pour vous aider à développer une pratique de méditation solide. Vous acquérez les outils et les compétences nécessaires pour établir une routine de méditation régulière, en utilisant la respiration pleine conscience et d'autres techniques qui vous permettront de cultiver la sérénité et la concentration. En parallèle, vous explorerez comment enrichir votre vie quotidienne en vous engageant vers une existence plus authentique, cohérente et satisfaisante. Cela comprend l'exploration des bienfaits de la gratitude au quotidien, la découverte du beau et du bon dans les petites choses de la vie et la réflexion sur les actions à entreprendre pour améliorer votre bien-être global. En somme, cette trousse vous offre une opportunité précieuse de développer une meilleure compréhension de vous-même, d'évacuer les pensées toxiques et de remplir votre coffre à outils bien-être pour une vie plus épanouissante.

© Cybèle Espace Bien-Être volet Les Éditions Cybèle - Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés.



Description

Grâce à cette trousse de formations, vous serez équipé pour cultiver pleinement la pleine conscience, développer une pratique de méditation solide et enrichir votre vie quotidienne en vous libérant des pensées anxiogènes, en explorant la gratitude et en éliminant les pensées toxiques. Cet ensemble complet d'outils vous aidera à trouver la paix intérieure, la clarté d'esprit et un chemin vers une vie plus satisfaisante.

© Cybèle Espace Bien-Être volet Les Éditions Cybèle - Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés.



BIOGRAPHIE

Bonjour, je m'appelle Laurie Chaiken, sexologue M.A. et animatrice du balado « Respire avec moi ».

Il s'agit d'un balado gratuit dédié à la méditation et à la relaxation, offrant des sessions tant pour les enfants que pour les adultes. Mon mari, Vincent Dumont, est le producteur de ce projet et gère toute la partie technique, de la réalisation à la diffusion. Ensemble, nous avons créé cet espace pour aider les gens à trouver la sérénité et la détente à travers la méditation.



CONTENU DE LA FORMATION - ACCUEILLIR LE MOMENT PRÉSENT

- Introduction
- Tourner le regard vers l'intérieur, une introduction
- Développer mon attention consciente
- Accueillir mes émotions
- Accueillir les pensées sans s'y accrocher
- Accueillir le tumulte intérieur
- Accueillir mes limites
- Pratiquer le lâcher-prise
- Accueillir le bonheur
- Pratiquer la gratitude
- Accueillir qui je suis dans le moment présent

CONTENU DE LA FORMATION - SOUFFLE DÉTOX

- Introduction
- Faire de l'espace
- Le souffle à la rescousse
- Reprendre mon souffle
- Bouffée d'air frais
- Être inspiré
- Respirer à travers l'émotion
- Sentir le bonheur

CONTENU DE LA FORMATION - PETITS PAS VERS UNE VIE PLUS RICHE

- Introduction
- Identifier ce qui est bloqué
- Identifier mes valeurs
- Connaître mes besoins et y répondre
- Pratiquer ce qui me passionne
- Nourrir mes connexions
- Redonner au monde
- Découvrir l'extraordinaire
- Désencombrer mon quotidien
- Passer à l'action
- S'engager sur la voie du changement

CONTENU DE LA FORMATION - TRENTE JOURS DE GRATITUDE

- Introduction
- Pourquoi pratiquer la gratitude
- Gratitude pour ma capacité d'intériorisation
- Gratitude pour mes émotions
- Gratitude pour les personnes que j'aime
- La gratitude pour mon lit
- Gratitude pour cette nouvelle journée
- Les merveilles du cerveau humain
- Gratitude pour les personnes qui m'ont fait du bien sur ma route
- Lorsque la gratitude ne nous sert pas
- Gratitude pour la nourriture
- Gratitude pour ma persévérance
- Gratitude pour les avancées scientifiques et technologiques
- Gratitude pour ce qui me fait sourire
- Gratitude pour le soleil et pour la lune
- Gratitude pour la compassion
- Gratitude pour mon corps
- Trouver la gratitude dans les moments difficiles
- Gratitude pour la musique
- Gratitude pour la nature
- Gratitude pour ma liberté
- Gratitude pour le confort de la vie moderne
- Gratitude pour mes erreurs
- Gratitude pour mes moments de repos
- Gratitude pour mon accès au savoir
- Gratitude pour ma résilience
- Gratitude pour ma respiration
- Gratitude pour ma famille
- Gratitude pour ma créativité
- Gratitude pour mon bonheur
- Un bilan de mes trente jours de gratitude