



PETITS PAS VERS UNE VIE PLUS RICHE

Titre : Petits pas vers une vie plus riche

Durée : 10 leçons / 2,5 heures

Formatrice : Laurie Chaiken

Ce cours comprend :

- 10 méditations guidées

Objectifs pédagogiques :

- Développer une pratique de méditation et d'introspection;
- Vous engager vers une vie plus authentique, plus cohérente et plus satisfaisante;
- Vous questionner sur les actions à prendre pour enrichir votre vie au quotidien;
- Pratiquer la respiration pleine conscience et l'introspection.



APERÇU

Sommaire

Cette formation est axée sur le développement d'une pratique de méditation et d'introspection. Elle vise à vous guider vers une vie plus authentique, cohérente et satisfaisante.

Description

Grâce à cette formation, vous serez guidé pendant 10 jours à explorer ce que signifie vivre de manière authentique et cohérente.

Ensemble, nous nous pencherons sur les actions nécessaires pour enrichir votre vie au quotidien.

En combinant la pleine conscience et l'introspection, vous cultiverez un état d'apaisement et découvrirez ce dont vous avez besoin pour donner plus de sens à votre existence.

Les réponses que vous trouverez vous aideront à tracer un chemin vers une vie plus épanouissante et significative.



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

- 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