

L'Art de la Présence ©

Méthode et pratique de développement personnel et d'éveil spirituel.

Le principe de la méthode est de développer notre conscience, notre identité, notre nature vivante, notre personnalité.

Booster et développer notre énergie, nos potentialités, nos capacités, et affirmer notre identité d'âme.

Une prise de conscience psychologique, physique, énergétique, émotionnel.

Ancrage et incarnation de nos énergies (yin/yang), notre identité. Union des opposés et dépassement de la dualité.

Nous existons tout d'abord que par notre corps physique, notre corps n'est vivant que par l'énergie qui l'habite, et enfin par nos émotions qui nous guident, nous délivrent des messages et nous aident à nous diriger.

Par le mouvement, la danse, la voix, la réflexion, la respiration, la relaxation et des exercices, seul, à deux, à trois...

Ce stage propose de se libérer des nombreux paradoxes, tabous, interdits et autres injonctions au fil des séances, sous la forme d'exercices, de méditations, de prises de consciences, de réflexions individuelles et collectives.

Nous développons pleinement la présence de notre énergie, de notre vie, dans le corps, une réelle présence, à soi, aux autres, non mentale.

Apprendre à nous laisser guider par la vie qui coule en nous, et aussi à intégrer, l'état de méditation, la présence, à toutes les situations de notre vie, dans le quotidien.

Cet atelier nous donne les outils et la pratique nécessaire pour intégrer l'état de la méditation dans notre vie de tous les jours, adapté à nos modes de vie.