

Méditation de pleine conscience – Coaching individuel

Vivre avec plus d'espace en vous ça vous tente?

Avez-vous besoin de...

- Remettre du lien avec vous-même
- De retrouver le calme intérieur
- De vous apporter le bien-être nécessaire
- Remettre du lien et de l'apaisement avec votre enfant ou adolescent
- Vous libérer des émotions perturbatrices
- Vous libérer du stress
- De ne plus souffrir d'anxiété

Si vous vous reconnaissez?

Alors la pratique de la pleine conscience est pour VOUS!



Conscience pleine ou pleine conscience ?

Il faut dire que depuis le 1er confinement, nous avons tous été soumis à rude épreuve.

Nous avons pu toucher pleinement du doigt l'impermanence qui est au cœur même de la VIE. Rien ne dure, jamais. La plupart des choses, événements nous échappent.

Chacun d'entre nous a peut-être déjà pu sentir la fragilité de l'existence mais avec la Covid-19, nous avons connu quelque chose de nouveau, de singulier.

Pour mieux faire face aux événements extérieurs que nous ne pouvons contrôler, la méditation de pleine conscience est une alliée précieuse car incomparable.

Qu'est-ce que la pratique de la pleine conscience?

La Pleine Conscience (mindfulness en anglais) c'est porter son attention intentionnellement et de manière non jugeante sur l'expérience du moment présent. La Pleine Conscience s'entraîne par la méditation formelle et des pratiques informelles.

La méditation de Pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, mais également l'environnement et les relations) en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance.

C'est une pratique accessible à tous qui s'apprend à travers des méditations formelles (méditation) ou des pratiques informelles (présence dans les activités du quotidien)



Pourquoi?

Parce qu'elle est reconnue scientifiquement ce qui lui confère une validation et un sérieux important.

Avec la pleine conscience, pas de chichi, pas de contre-indication sauf celle de ne pas vouloir trouver la paix intérieure !

La science a ainsi mis en lumière de nombreux bienfaits sur la santé (réduction du stress et résilience au stress, meilleure régulation émotionnelle, concentration, neuroplasticité...) ainsi que sur de multiples pathologies liées au stress (douleurs chroniques, inflammation, psoriasis, hypertension...).

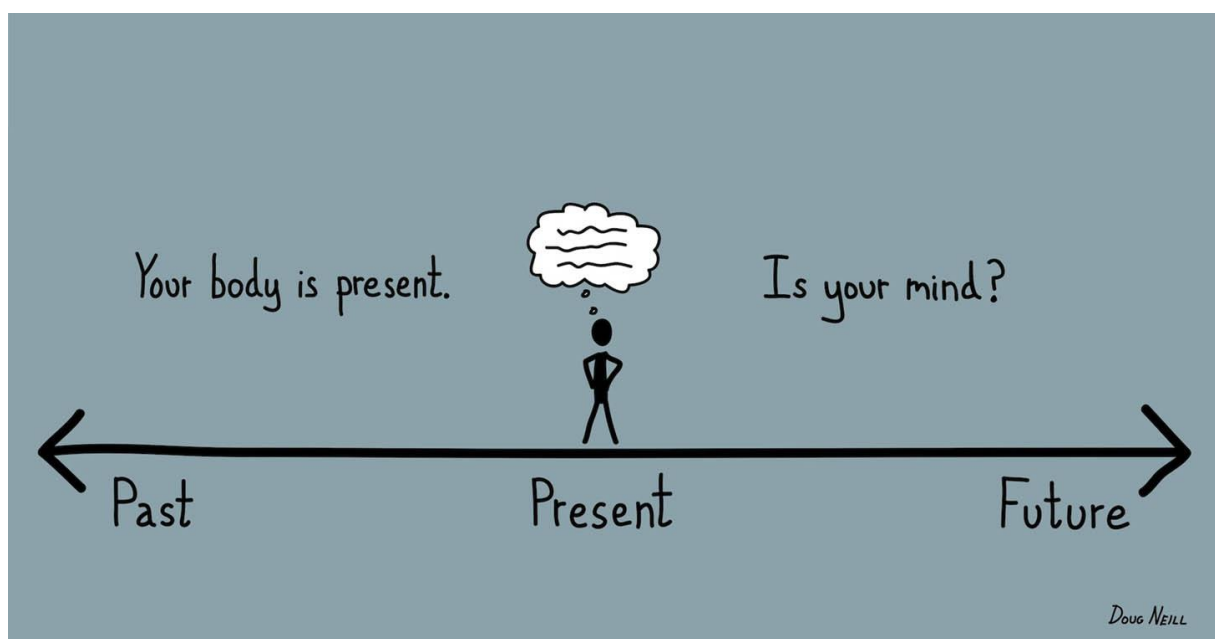
Elle est d'ailleurs enseignée et pratiquée dans les structures hospitalières, dans les structures éducatives (pour les plus chanceux), en Ehpad et même en prison.

J'ai moi-même eu la chance lorsque les subventions le permettaient de proposer durant plusieurs années des ateliers de méditation en périscolaire ainsi qu'en Ehpad.

Les bienfaits sont souvent rapides chez les plus jeune et tellement bénéfiques pour TOUS.

Qu'est-ce que cela va changer?

Entraîner son attention permet de vivre pleinement, en étant plus présent et plus conscient. La pratique de la Pleine Conscience permet de contacter nos ressources internes, notre capacité de résilience au stress, notre clarté d'esprit, notre calme intérieur, notre liberté par rapport aux schémas réactifs habituels, notre bienveillance. C'est la relation que nous entretenons à nous-mêmes, aux autres et au monde qui progressivement peut changer et s'apaiser, en voyant et en comprenant plus clairement ce qui est à l'origine de notre stress et de nos insatisfactions.



Aujourd'hui mon intérêt pour le bien de TOUS les êtres me porte à ouvrir ma pratique de la pleine conscience afin de l'offrir facilement malgré les conditions (ou plutôt avec les conditions!) qui sont les nôtres actuellement.

Je vous propose donc des séances de pleine conscience sur ZOOM (visioconférence) pour plus de facilité, d'accessibilité et de bien-être.

Plus de barrière tout est possible ici et maintenant



Une séance 1h - 30€

Forfait pour 4 séances – 110€

Les séances sont sur RDV et payable d'avance via paypal.me/AmelieValentini

Plus de détails pratiques ci-dessous:

Je propose ces méditations en ligne via l'application Zoom. Avant de vous inscrire, merci de lire attentivement ces recommandations :

1. Pour participer à un cours via Zoom, **vous devez télécharger l'application [Zoom Cloud Meetings](#)** sur votre téléphone ou ordinateur (plus confortable sur ordi).
2. Ne souscrivez à aucun abonnement payant sur Zoom pour participer à une méditation (c'est moi qui suis abonnée pour organiser le cours, pas vous !). Attention, si vous avez déjà Zoom, assurez-vous que vous avez la dernière version.
3. **Vérifiez bien l'adresse email** que vous entrez afin que je puisse vous envoyer votre lien d'inscription qui vous est personnellement attribué. La plupart du temps, lorsque vous ne recevez pas ce lien, c'est parce que vous avez fait une erreur de frappe pendant votre inscription. **Si la veille de la séance vous n'avez toujours pas reçu votre lien, contactez-moi par email** et envoyez-moi votre reçu Paypal à l'adresse suivante amelie.valentini@yahoo.fr
4. **Le paiement se fait uniquement via Paypal ici :** [PayPal.Me/AmelieValentini](https://paypal.me/AmelieValentini)
5. Si votre compte Paypal est actuellement bloqué ou si vous avez perdu votre mot de passe, vous pouvez créer un nouveau compte relié à une autre adresse email. Il arrive que Paypal ne valide pas votre inscription

en cours. Dans ce cas, votre inscription est mise en attente et votre place reste bloquée. Le nombre de places étant limitée, il m'arrive d'envoyer un email aux personnes dans cette situation afin qu'elles régularisent rapidement le paiement ou bien qu'elles me disent si elles souhaitent annuler définitivement leur inscription.

6. **Pour pratiquer, vous avez besoin** d'un tapis de yoga et d'un coussin si vous souhaitez pratiquer en posture assise.
7. Sinon, d'une chaise ou tabouret. Pensez à prendre une couverture car en méditant on se refroidit. Une bouteille si nécessaire.
8. Le jour de la méditation, je vous demande de vous **connecter 10 minutes avant le début** afin de vérifier que tout fonctionne de votre côté. Si vous rencontrez un problème de connexion, vérifiez que vous avez la dernière version de l'application Zoom et si c'est nécessaire, effacez celle que vous avez et téléchargez-la à nouveau. Vous devez m'entendre et me voir sans difficulté. Vérifiez que votre appareil est bien alimenté en batterie et que votre réseau internet fonctionne. En cas de panique, quittez votre ordinateur et connectez-vous avec votre téléphone, en général ça marche!
9. **Je ne peux pas être tenue responsable des bugs de connexion** qui sont bien souvent liés à la qualité de votre réseau internet.

Merci pour votre compréhension.

A très vite,

Amélie.