



LA MÉDITATION POUR TOUS

ATELIER DEMI JOURNÉE

Leroy Jonathan
Ingénieur Architecte
Naturopathe Iridologue CNR
www.naturholiste.com

CONSTAT



Le monde actuel est soumis à une **saturation** d'informations et de sollicitations. La conséquence est une **perte potentiel de sens** pour notre action personnelle mais aussi de la place de notre travail dans un monde en mouvement.

Le monde du travail est en mutation et les modes de management évoluent à grandes vitesses pour mieux répondre à cet enjeu. De nombreux outils se développent dans les entreprises à titre expérimental.

Il devient nécessaire en complément de **l'intelligence collective** qui prend sa place dans la mondialisation d'y associer **l'intelligence émotionnelle** pour mieux aborder de manière globale sa vie. Cette vue holistique n'est possible que par un **certain lâcher prise et une prise de recul** permettant d'améliorer la gestion des émotions et la réalisation de choix sereins en pleine clairvoyance et lucidité. La vie actuelle demande aussi de renforcer son intuition pour être plus créatif dans la résolution de problèmes.

Les **outils méditatifs** sont les parfaits partenaires de cette recherche et d'une meilleure connaissance de soi. Mais surtout ils permettent d'éveiller notre corps et notre esprit à une vue plus juste du Monde intérieur et extérieur.

OBJECTIFS



Les objectifs de cette conférence sont :

- de présenter ce que sont les outils méditatifs
- de donner les bienfaits de ces pratiques
- de décrire quels sont les types d'outils méditatifs, pour qui et pour quand

Chaque participant pourra mieux comprendre l'intégration de cet outil dans son quotidien et pourra aller chercher à approfondir une ou plusieurs des techniques.

La présentation est complétée par la démonstration de certains outils et peut se conclure pour ceux qui le souhaite par une séance de 30mn de méditation assise (prévoir coussin ou brique yoga ainsi que des vêtements souples)

PRÉSENTATION

Il sera remis à l'issue de la conférence :

- une liste d'ouvrage concernant certains outils méditatifs
- le conseil de lieux locaux de pratique
- les liens vers des sites internet utiles et des vidéos



Tarif à la demande

Groupe maximum entre 10 et 15 personnes préféré



INTERVENANT

De profession ingénieur et architecte, j'ai choisi de développer mon expertise en naturopathie afin de mettre en application dans la santé, mon apprentissage de la philosophie holistique au service des autres.

Depuis presque 10 ans, j'ai suivi différentes formations pour aboutir ce jour à ma pratique propre avec mes différentes connaissances, mes expériences et mon choix dans l'accompagnement individuel dans la recherche de l'équilibre du bien être.

Formations :

Naturopathe & Iridologue Collège Naturopathie Rénovée André Lafon / Formation Naturopathe CNFDI /
/ Initiation Institut Géophysique Appliquée IGA / Formation Iridologie Jérôme D'arcy / Formation
Détoxination Pr Tondelier La Royale

En lien avec les outils méditatifs :

Méditation japonaise ZAZEN avec les dojos de l'association Zen Internationale depuis plus de 20 ans/
Pratique Qi Gong Tai chi / Initiation Sophrologie / Pratique des Outils Méditation Pleine Conscience