



Des cours sont disponibles de jour et de soir. Veuillez me contacter pour obtenir les dates des prochaines sessions.

La durée du cours est de six semaines, à raison de 90 minutes par cours.

Le coût est de 210 \$, plus taxes, payable en un ou plusieurs versements.

Veuillez réserver car le nombre de places est limité.

Les prix sont sujets à changement sans préavis.



Christine Gagnon

Métaphysicienne - Coach de vie

- Conférences
- Formation en groupes
- Formation en entreprises
- Reiki

418 998-8849

www.cricrigagnon.com

coucou@cricrigagnon.com



Cours sur la méditation

Pour élever son niveau de bonheur



Christine Gagnon, coach de vie

Vous reconnaissez-vous ?



Avez-vous déjà remarqué comment les gens semblent attendre à la dernière minute pour effectuer des

changements dans leur vie?

Ils attendent souvent une rupture, un décès, une maladie, un renvoi pour se remettre en question et faire une prise de conscience.

En fait, ils attendent souvent d'être acculés au pied du mur pour agir.

En agissant ainsi et en remettant tout à plus tard, ils ne font que repousser leur rencontre vers la paix et le bonheur.

La méditation est une alliée formidable pour équilibrer votre vie et redécouvrir le bonheur.

Cette session s'adresse à tous ceux qui désirent :

- *reprendre le contrôle de leur vie ;*
- se ressourcer et se recentrer ;
- apaiser les tensions ;
- réapprendre à vivre le moment présent ;
- retrouver une réelle tranquillité d'esprit ;
- devenir plus inventif en cessant de s'éparpiller ;
- devenir plus efficace dans tous les domaines de leur vie ;
- améliorer leur concentration ;
- apprendre à développer des pensées de plus en plus positives ;



- *élever leur niveau de bonheur.*

Aperçu du cours

- Pourquoi méditer ?
- Qu'est-ce que la méditation ?
- Les bienfaits de la méditation
- Les différentes sortes de méditations
- La respiration et vos émotions
- Pourquoi et comment transformer vos pensées ?
- Reconnaître votre petite voix intérieure
- Développer votre intuition
- Les encens
- Comment percevoir l'aura
- Les chakras
- Comment élever votre niveau de bonheur
- L'importance de la gratitude

