CYCLE DE MEDITATIONS GUIDÉES

2X 3 HEURES
SESSION 1

FAIRE BAISSER LA PRESSION

dypro

CYCLE DE MEDITATIONS GUIDÉES

2X 3 HEURES
SESSION 2

RESSENTIR LA JOIE

dypro

CYCLE DE MEDITATIONS GUIDÉES

2X 3 HEURES
SESSION 3

ACCÉDER A SES BESOINS

dypro

CYCLE DE MEDITATIONS GUIDÉES

2X 3 HEURES
SESSION 4

SE PROJETER DANS L'AVENIR

dypro

CYCLE DE MEDITATIONS GUIDÉES

2X 3 HEURES
SESSION 5

VIVRE SES VALEURS

dypro

CYCLE DE MEDITATIONS GUIDÉES

Faire baisser la pression - Ressentir la joie
Accéder à ses besoins - Se projeter dans l'avenir
Vivre ses valeurs

1 session	3 sessions	Les 5 sessions
6 HEURES	18 HEURES	30 HEURES
CHF 120.-	CHF 340.-	CHF 560.-

dès 5 pers. inscrites

INFORMATION

vanessa.wirth@dypro.ch

www.dypro.ch/contact

Programme individuel sur mesure

PAR SESSION
CHF 300.-

Dypro conçoit l'être humain dans ses dimensions corporelle, affective et psychique inscrit dans un contexte sociétal

dypro

RESSENTIR VOTRE CORPS
EXPLORER ET AGIR

VOUS ÊTES
ACTEUR & ACTRICE

votre respiration
l'exploration de vos sensations
et de vos 5 sens
la marche contemplative
les visualisations
les répercussions dans votre Quotidien

JE GARANTIS

le care
la stimulation et l'intégrité
la déconstruction des a priori
l'échange au sein du groupe
le non jugement et la simplicité
l'acquisition d'outils à utiliser en autonomie