

Groupe de Méditation en Psychosynthèse



animé par **Viviana Ricciardi**

A travers une méditation guidée, être progressivement présent à soi, pour s'ouvrir en conscience à l'acceptation, à ses besoins et à sa capacité de choix.

« C'est au moment où je m'accepte tel que je suis que je deviens capable de changer ».
Carl Rogers

Cette méditation est proposée en cycle de 8 séances à raison d'une séance par semaine en soirée, hors vacances scolaires.

Cycle organisé sur demande

Association **JOIE d'ETRE** - Viviana Ricciardi 06.81.49.32.45 e-mail vivianaricciardi@yahoo.fr
www.joiedetre.com

Méditation en Psychosynthèse

Issue de la Psychosynthèse, approche d'épanouissement personnel et de psychothérapie, cette méditation accompagne un processus de connaissance de soi et de prise de conscience de ce qui est présent à chaque instant : pensées, émotions, sensations.

C'est à partir de la prise de conscience de ce qui est présent en soi, et qui génère stress, anxiété, mal être, parfois à son insu, qu'il est possible de s'ouvrir à l'acceptation de soi-même tel qu'on est, et à ses besoins et capacité de choix.

La Psychosynthèse a été créée par le Docteur Roberto Assagioli (1888-1974).

Aucune connaissance préalable de la méditation n'est nécessaire. On s'habille confortablement.

Au besoin, les séances de groupe peuvent être accompagnées par des séances individuelles.

Viviana Ricciardi

Psychopraticienne en Psychosynthèse, facilitatrice et formatrice en Biodanza, elle accompagne les personnes dans leur processus d'épanouissement depuis 15 ans. Elle reçoit en séance individuelle et de couple à Chambéry, et anime des ateliers de groupe, hebdomadaires et en weekend, en Rhône Alpes.
www.vivianaricciardi-psychotherapie.com