



*Écoute et épanouissement personnel  
Psychologie de l'éveil et de l'ouverture de coeur*

Saint-Claude / Champagnole  
Tél. : 06.73.86.03.69 / 03.84.45.42.12  
contact@emma-grillet.fr  
www.emma-grillet.fr

## Méditation / Intuition / Yoga

**La méditation est un état qui se prépare. Elle consiste à « pacifier progressivement le mental ». Ceci se fait par une pratique régulière des postures. Elle permet au mental de se mettre au repos. On médite parce que l'on ressent qu'il existe en soi quelque chose de lumineux, d'immense, de divin.**

**L'intuition est une capacité puissante et subtile que chaque personne a et peut développer. C'est une manifestation de notre être intérieur. La fonction intuitive n'est pas impérative à notre survie, mais elle tient une place importante dans notre bien-être, dans notre capacité à nous comprendre, à comprendre les autres et la vie elle-même.**

**Le yoga est une vaste méthode de développement personnel et une science de la pratique spirituelle. Le Hatha-yoga (une des dimensions du yoga) est une discipline visant par la concentration de l'esprit, les exercices corporels et la respiration à garder le corps dans un état de santé optimal et entraîner l'esprit à développer persévérance et concentration afin d'unifier son être.**

Ces cours d'initiation et d'approfondissement à ces pratiques se donnent en début de soirée, en matinée (1 heure) ou en séances individuelles. (Présence minimum 1 fois/mois)

**Dates** : Jours différents suivant les lieux et les pratiques (Mercredi/Jeudi/Vendredi), me contacter.

**Coût** : 8€ le cours de méditation, 12€ le cours d'intuition, 8€ le cours de yoga /75€ trimestre

**Animation** : Emma GRILLET

**Lieu** : Saint-Claude/Champagnole/ Moirans en Montagne

**Conditions** : Ateliers ouverts à tous après entretien préalable. Des tarifs réduits sont appliqués pour les personnes en difficultés financières ou participants à plusieurs sessions.

**Engagement** : La participation aux ateliers est demandée au trimestre après une première séance libre.

**Ethique** : Les qualités développées dans les ateliers sont l'écoute, le respect, le non-jugement, la présence, l'acceptation, la relation authentique. Chaque membre du groupe est écouté, reconnu et soutenu.