

Le Mandala de l'être

Nouvelles dates 2019

Animé par Nicole Bernard

2 ateliers : Dimanche 5 mai 14h à 17h30 et samedi 11 mai 2019 de 15h à 19h.

Les personnes qui ont déjà suivi ces ateliers peuvent se réinscrire avec profit car chacun travaille à son niveau de compréhension.

Trouver le centre du corps, s'y maintenir tout en agissant, est la recherche centrale de nos pratiques corporelles énergétiques.

Dans cette perspective le mental non pacifié, le « singe fou » comme le nomment les chinois, joue un rôle perturbateur. Les histoires que nous nous racontons le plus souvent sans nous en rendre compte, sont une des raisons majeures de notre incapacité à rester centré. Elles nous mènent parfois dans des états intérieurs (corporels et psycho émotionnels) décentrés, souffrants, contractés.

Le travail du Mandala de L'Être permet de développer la capacité à devenir de plus en plus conscient du moment exact où je me décentre, et de comment je le fais. Quels signes corporels, sentiments, émotions me montrent que je suis proche du centre ou, au contraire, éloigné(e) ? Il permet de développer la connaissance des dynamiques du moi de tous les jours.

Il s'agit d'apporter clarté et espace en nous, de découvrir les ornières qu'emprunte quotidiennement le mental, nous maintenant ainsi en son pouvoir dévastateur, et nous en libérer ! Ces ornières nous font penser et réagir toujours de la même façon au sujet des mêmes choses et le temps passé dans cette réalité psycho émotionnelle nous épuise.

En cet instant précis nous nous donnons la possibilité de choisir et d'accéder à nos ressources énergétiques et créatrices. C'est là, la liberté.

Nicole enseigne ce travail en impliquant constamment le corps et l'énergie.

Nicole suit depuis 10 ans l'enseignement de Richard Moss et est certifiée au mandala de l'être.

A lire : Plénitude, empathie et résilience de Richard Moss - Edition Souffle d'or -.

Dates : 5 et 11 mai 2019

- ▶ Lieu : 32 rue Boussingault - 75013 - Paris
- ▶ Tarif : 80€ pour les deux ateliers
- ▶ Matériel : Papier, crayon, vêtements souples, chaussettes
- ▶ Inscription à l'aide du bulletin ci-dessous à remplir et à renvoyer à : Les Quatre Piliers 32 rue Boussingault 75013 Paris.

MANDALA DE L'ÊTRE MAI 2019 à retourner accompagné de votre règlement

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Tel.....E Mail.....Profession.....

Je m'inscris au stage Le Mandala de L'être des 5 et 11 mai 2019 et verse ce jour 80€ par cheque à l'ordre de Nicole Bernard.

Date.....

Signature