

# Méditation & Présence

Une pratique de l'écoute de soi



## GROUPE DE MEDITATION

Mardi de 20h00 à 21h30

Séance découverte avec inscription préalable - PAF 5€

Nombre de participants limité à 8

Pour une méditation  
simple, libre et accessible à tout moment

Pas besoin d'avoir déjà pratiqué la méditation

Avec Viviana Ricciardi

Espace Loreka – Park de l'Etalope  
14 bis rue de la Leysse - 73000 Bassens - Parking à disposition

# Méditation & Présence

Une pratique de l'écoute de soi

Méditation & Présence stimule la capacité à se sentir présent dans l'instant, c'est-à-dire notre capacité d'écoute corporelle et sensorielle.

Elle propose de reconnaître cette capacité naturelle d'écoute de soi et du monde, plutôt que d'apprendre une discipline.

L'écoute de soi permet de transformer nos états intérieurs (démotivation, frustration, anxiété,...) et d'accéder à nos ressources vitales et créatrices dans les différentes situations de la vie et de vivre un sentiment d'apaisement intérieur.

Méditation & Présence stimule cette capacité naturelle pour l'intégrer dans notre quotidien : en réalité nous pouvons méditer partout et à tout moment, sans besoin d'une posture ou d'un cadre particulier.

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

## Viviana Ricciardi



Facilitatrice et formatrice en Biodanza, psychopraticienne et formatrice en Psychosynthèse Créative®, j'accompagne les personnes dans leur processus d'épanouissement depuis 20 ans.

Je reçois en séance individuelle et de couple à Chambéry, et j'anime des ateliers de groupe, hebdomadaires et en weekend.

Ma priorité : accompagner les personnes dans l'intégration de toutes les parties de soi, pour être soi-même dans le monde.

[www.vivianaricciardi-psychotherapie.com](http://www.vivianaricciardi-psychotherapie.com)

Association **JOIE d'ETRE** - Viviana Ricciardi 06.81.49.32.45  
e-mail [vivianaricciardi@yahoo.fr](mailto:vivianaricciardi@yahoo.fr) [www.joiedetre.com](http://www.joiedetre.com)