



Esprit Clair propose des outils s'adaptant aux différentes expressions de la souffrance pour amener chacun vers la **pleine conscience** et la pratique soutenue de la **méditation** au quotidien.

Des formateurs expérimentés animent toute l'année des séminaires à Paris, à l'Atelier Autrement, 177 rue d'Alesia, 75014 Paris.

Ces séminaires sont destinés à :

- **Inform**er sur les pratiques méditatives
- **Apprendre à méditer**
- **Prendre conscience** et abandonner progressivement les conditionnements mentaux
- **Prendre soin de l'être humain** (corps-cœur-esprit)
- **Approfondir la présence au corps** et la connaissance des émotions et de l'esprit



Les émotions
Tai chi et conscience corporelle
Yoga du Cachemire et présence
Pleine conscience corps et alimentation
La pleine conscience au quotidien
Science moderne, physique quantique
La guérison des blessures
Modèles cognitifs
Approfondissement de la méditation
Changer l'avenir, pour une vie harmonieuse
Les émotions vues d'ailleurs
Transformation et guérison
Le stade ultime de la méditation

23 oct 2017
21 nov 2017
15 déc 2017
11 janv 2018
7 fév 2018
12 fév 2018
19 fév 2018
22 fév 2018
10 mars 2018
24 mars 2018
2 avril 2018
11 mai 2018
28 mai 2018

Esprit Clair est également une formation de praticien. Plus d'informations sur www.espritclair.fr

Les intervenants :

Alexis Desouches, ancien avocat et instructeur MBSR

Thi Bich Doan, diplômée de philosophie, sciences cognitives et spécialiste des arts martiaux

Jacques Fradin, médecin et fondateur de l'Institut de médecine environnementale

Yasmine Liénard, psychothérapeute cognitivo comportementaliste, auteur et instructeur de MBCT

Jérôme Mahoudeau, professeur de yoga, élève d'Eric Baret

Dat Phan-Angevin, ancien moine du village des pruniers, auteur et créateur de la fondation Casino pour la pleine conscience

Olivier Raurich, physicien, mathématicien, auteur et enseignant de méditation

www.espritclair.fr

Contact : esprit.clr@gmail.com