Formation d'instructeur de méditation reconnue par la fédération francophone de Yoga et par le gouvernement

Une formation vous permettant de vivre une transformation profonde et personnelle à travers cette voie qu’offre la méditation et par la suite d’être en mesure de guider les autres dans des ateliers de méditation. La formation est reconnue par la fédération francophone de yoga et également par le gouvernement. Vous serez capable à la fin de la formation d’offrir des cours pour débutant et pour intermédiaire en méditation.

Vous recevez un manuel contenant au-delà de 30 méditations ainsi qu’une sadhana vous correspondant pour vous aider à poursuivre cette voie de libération intérieure.

Voici le contenu de la formation d’instructeur de méditation

Durée de la formation: 45 heures sur 6 jours  
coût: $750.00 (dépôt de 100.00 lors de l'inscription)  
à la fin de la formation, vous serez capable d'animer des sessions de méditations, de monter vos propres séances,,   
Contenu de la formation:  
Qu'est-ce que le méditation  
Évolution de la méditation, dharana, dhyana, samadhi  
Méditation et les yoga sutras  
Méditer sur les 5 éléments,   
La méditation et les chakras  
Le pranayama comme outil pour développer dharana  
Méditation mantrique  
Pleine conscience  
Comment monter ses propres cours de méditation  
Développer sa propre sadhana  
manuel contenant une trentaine de méditation

-Concrètement La méditation sur le plan physique, émotionnel et psychique aide grandement. Lorsque les pensées sont agitées, le corps est agité, il libère des hormones de stress dans le corps, les tensions s’installent et peu à peu des problèmes s’installent sur tous les plans. Alors le contraire est tout aussi vrai, lorsque l’on apaise le mental, le corps s’apaise, les hormones qui se libère sont des hormones de calme, de paix et les tensions diminuent peu à peu ainsi que les problèmes de santé qui en découle. Mais la méditation est beaucoup plus que ça, la pratique de la méditation est une voie vers une liberté intérieure de plus en plus grande. Nous vivons notre vie en fonction de pensées qui nous habitent et dont nous ne sommes pas conscients, notre vie est conditionnée en fonction de pensée qui nous viennent de la société, de nos parents, de notre éducation, …. Lorsque l’on commence à méditer, on commence à prendre conscience de ces pensées qui nous habite, on commence à s’établir dans le témoin, cette espace en nous déjà paisible, la partie de nous qui est déjà en contact avec l’espace d’unité. On devient de plus en plus conscient des pensées qui nous habite et de plus en plus libre de choisir d’être à l’écoute de notre propre voie, de notre sagesse intérieure. Voilà le chemin que je vous propose dans cette formation.