

MÉDITATIONS

INTERVENANTE

Catherine Clerget Guiol

- Médecin exerçant depuis 20 ans en cabinet libéral uniquement les médecines complémentaires.
- Hypnose médicale (Afhyp). Formée à la méditation de pleine conscience et aux méditations énergétiques. Sophrologue. Praticien PNL. Expert pour la gestion du stress et la prévention du burn out dans le cadre du DPC ainsi qu'auprès de Médicercle et de différents organismes.

Mail : cclergetguiol@gmail.com

OBJECTIFS

Expérimenter des exercices courts et simples afin que vous puissiez les utiliser quotidiennement selon vos besoins.

CONTENU DE L'ATELIER

- Les 3 minutes d'espace de respiration. Accepter ce qui est.
- Méditation de la montagne. Méditation du nuage.
- Prise de conscience du corps : immobile puis en mouvements (avec la marche et le gi-gong des 5 éléments).

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Méditation de pleine conscience : acquérir plus de détachement face aux pensées négatives, développer une meilleure présence à vous-même et faire plus souvent une seule chose à la fois....
- Méditations énergétiques : issues du TAO et de la médecine tibétaine, elles vous aident à améliorer votre énergie vitale et leurs effets bénéfiques durent bien longtemps après une séance.