

EURÊKA BONHEUR®  
COURS PARTICULIERS  
EN LIGNE

MÉDITATION



Eurêka Stress Solutions  
Expert en préparation mentale



## J'APPRENS LA MÉDITATION AVEC LAURENCE

Relaxation et récupération énergétique  
La méditation, l'auto-hypnose et le Reiki Usui  
pour prendre soin de soi et des autres

Avec Laurence DRON, Coach mental et comportemental, enseignante en techniques de soins énergétiques et hypno-relaxation depuis 20 ans.

Votre boîte à outils MÉDITATION accessible où que vous soyez !

Les principes du Ki (énergie vitale), de la respiration et de la méditation de pleine conscience sont connus depuis des millénaires. Les techniques d'auto-hypnose pour se relaxer, stopper le mental et récupérer nerveusement, émotionnellement et physiquement sont plus récentes. Vous apprendrez à développer votre sixième sens, celui de l'intuition et de la confiance en soi. L'équilibre est un processus naturel à cultiver car il est garant d'une bonne immunité, de vitalité et de joie de vivre.

[www.eurekastress.com](http://www.eurekastress.com)

# Programme pédagogique

- La respiration consciente et ses effets sur le psychisme et le physique
- Les techniques de respiration consciente pour récupérer calme et confiance
- La méditation et ses effets sur l'équilibre énergétique, mental et émotionnel
- Les techniques de méditation facile : apprendre à se centrer pour récupérer
- L'auto-hypnose issue de l'Hypnose thérapeutique de Milton Erickson
- La pratique de l'auto-hypnose pour prévenir, réguler et éliminer les tensions
- Les conséquences du lâcher-prise sur les mécanismes de défense immunitaire
- Se prendre en soin et prendre soin des autres : les bases du Reiki Usui
- L'art du toucher magnétique et de la relaxation énergétique : protocoles
- Et enfin, un peu de Yoga du Rire pour parfaire le tout !



## PUBLIC CONCERNÉ :

Enseignant, Formateur, Éducateur, Thérapeute, Soignant, Aidant professionnel ou familial, et toute personne attirée par l'acquisition de formidables outils de communication et d'épanouissement personnel.

La valeur ajoutée de ce parcours Eurêka Bonheur® - MÉDITATION : la personnalisation du contenu pédagogique et son adaptation aux contextes et attentes de chacun.

## Déroulement et inscription

- Faisons connaissance par un premier entretien en visioconférence (Skype) offert !
- Mettons en place votre planning de cours selon vos disponibilités (semaine, week-end).

**Coût du parcours en ligne :** 540 € TTC (TVA 20%) incluant six cours interactifs (visioconférence Skype) d'une durée d'une heure hebdomadaire, transmission d'un support pédagogique complété de fiches d'entraînement. 3 mois de suivi à distance pour répondre à toute question et complément d'information. Possibilité de répartir le règlement de la prestation sur deux mois.

**Information et dossier d'inscription :** LAURENCE DRON - Cabinet Eurêka Stress Solutions  
Téléphone : 06 15 06 73 82 - Email : [laurencedron@eurekastress.com](mailto:laurencedron@eurekastress.com)