

## MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

La sérénité, c'est l'acceptation  
de soi et de ce qui est.

### ● CONTENU

La respiration  
La posture  
La visualisation  
Méditations guidées  
Echanges

### ● BENEFICES

Calme mental  
Détente corporelle  
Concentration, créativité  
Plénitude



**ACTUALITE** Je serai présente au **BE FIT** à Aix-les-Bains les 15 et 16 juin pour guider les ateliers de méditation.

*Je vous accompagne pour pratiquer la méditation, expérimenter la plénitude, la joie.*

### Claudia Vibert

Coach professionnelle certifiée I.C.I Institut de Coaching International de Genève. Enseignements de Tony Robbins. Praticienne de bien-être. 15 ans d'expérience en entreprise.

### ACORZEN

Coaching & Méditation

### Informations et réservations

[www.acorzen.com](http://www.acorzen.com)  
Tél. 06 75 22 57 76  
[claudia@acorzen.com](mailto:claudia@acorzen.com)

13 rue Lyautey  
54000 NANCY

ville de  
**Nancy**

23 chem. de la Grotte des Fées  
73100 BRISON-ST-INNOCENT



## Méditation

Pour tous

acorzen  
Bien-être  
Coaching



Claudia  
Vibert



### ● SEANCES DE MEDITATION à Aix-les-Bains et à Nancy



### ● STAGES DE MEDITATION Semaines et week ends en Savoie et dans les Vosges.



### ● COACHING Séances de coaching individuelles ou collectives dans les domaines personnels ou professionnels.

