

# Cultivez votre santé et bien-être

## AVEC LE PROGRAMME DE MÉDITATION CHOPRA

### EXPÉRIMENTEZ LA CONSCIENCE TRANQUILLE

Loin d'être une méthode rigide, la méthode Chopra permet à chaque personne d'intégrer la méditation dans un mode de vie moderne.

La méditation sur le son primordial est une pratique qui consiste à se servir d'un mantra personnel pour se reconnecter à sa nature essentielle et qui permet de faire le calme à l'intérieur et d'instaurer un état de relaxation profonde.

La méditation est un outil pour redécouvrir l'intelligence du corps, cultiver la conscience tranquille et rétablir l'équilibre.

### LA MÉDITATION SUR LE SON PRIMORDIAL

Le mantra que vous recevez est la vibration que l'univers faisait lors de votre naissance. Il est calculé selon des formules mathématiques védiques.

ELODIE WINDELS

COACH BIEN-ÊTRE  
CERTIFIÉE CHOPRA

ENSEIGNANTE EN  
AYURVÉDA ET MÉDITATION

PROFESSEURE CERTIFIÉE  
DE HATHA YOGA

### LE CONTENU DU PROGRAMME

Le programme comprend 5 cours d'1 h 30 :

- Introduction à la méditation sur le son primordial (MSP)
- Initiation au mantra personnel et à la MSP (cérémonie en individuel)
- Perfectionnement de la pratique de la méditation
- États de conscience supérieurs
- Méditation de groupe

### LES BIENFAITS DU PROGRAMME

Le Programme permet de comprendre les bienfaits physiques, mentaux et spirituels de la méditation et d'intégrer la pratique dans sa routine.

En mettant en œuvre vos apprentissages, vous serez capables :

- de réduire le stress
- de mieux gérer vos émotions
- de mieux vivre sur tous les plans: physique, énergétique, mental, émotionnel, intellectuel, cognitif et spirituel

POUR EN SAVOIR PLUS

[ELOWINDCOACHING.COM](http://ELOWINDCOACHING.COM)

[ELODIE.WINDELS@GMAIL.COM](mailto:ELODIE.WINDELS@GMAIL.COM)

