

*Être
Humain en pleine
Conscience*



Roseline Mourtier propose

Visitez le site : <https://www.mourtier.fr>

Une journée de Rencontre de soi à Soi à Metz

DÉCOUVRIR OU APPROFONDIR
le processus d'Eveil à sa véritable nature

Dimanche 5 Avril 2020 et/ou dimanche 15 novembre 2020

*Un zeste d'introspection
d'une journée pour "goûter" à*

- ♥ LA PRATIQUE DE LA
MÉDITATION
CONTEMPLATIVE
- ♥ LA CLARIFICATION DU
MENTAL®
- ♥ ET LA RESPIRATION
CONSCIENTE



**Nous avons généralement perdu contact avec la réalité
de qui nous sommes, de ce que nous sommes.**

Nous vivons comme perdu dans le monde, à la recherche de ce quelque chose qui apaiserait notre cœur, étancherait notre soif pour de bon. C'est cette séparation qui crée à la fois le mal être et le désir d'un retour à la source.

Rien ne nous apaisera véritablement tant que nous ne tournerons pas notre regard dans la bonne direction et laisserons notre mental guider nos pas. C'est en tournant notre regard vers l'intérieur qu'une porte peut s'ouvrir, celle de la paix du cœur et par voie de conséquence, l'apaisement du mental

LES JOURNÉES DE "RENCONTRE DE SOI À SOI"

sont une opportunité de **Clarifier le mental**, d'entrer dans le processus d'Éveil pour certains ou pour poursuivre et/ou approfondir l'exploration pour ceux qui ont déjà vécu l'expérience d'un séminaire intensif vers la Libération, l'Éveil.

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE

- Elle commence tôt le matin par un bref exposé sur ce qu'est la pratique de la communication contemplative (et sur ce qu'elle n'est pas).
- Le reste de la journée sera dédié à la pratique où les sessions de communication contemplative alterneront avec la respiration consciente et des méditations actives ou silencieuses.
- Un temps de questions/réponses est prévu en fin de journée.

LA COMMUNICATION CONTEMPLATIVE PERMET :

En situation d'écouter :

D'augmenter la capacité à écouter véritablement un autre et l'accueillir tel qu'il est.

En situation d'expression de soi :

D'avoir la liberté de dire dans le respect de soi et des autres.

De développer une sécurité de parole et davantage de confiance en soi dans ses relations.

De dégager l'esprit de toutes les communications incomplètes, de tous les soucis que nous n'avons pas pu exprimer. Le bavardage incessant des pensées s'apaise. L'agitation du mental fait place au calme du SOI et à l'expérience du moment présent.

Cette entrée ou cet approfondissement du processus d'Éveil amène une profonde paix intérieure qui reste présente en toile de fond quelques soient les circonstances de la vie quotidienne.

CE QU'OFFRE CETTE JOURNÉE ET CE QUE VOUS POUVEZ EN RETIRER :

Essentiellement pratique ;

l'objectif de cette journée est de faciliter la contemplation et l'introspection afin de clarifier le mental de ce qui l'encombre.

Dans un environnement sécurisant et novateur où tout jugement de valeur est absent. Dans cet espace, chacun peut accroître la conscience qu'il a de lui-même, de ce qu'il est et comment il fonctionne



Avec Roseline MOURTIER

Psychopraticienne certifiée, depuis plus de 25 ans, elle propose un travail, qui permet de transformer les conditionnements de l'enfance et les émotions vers l'émergence de notre véritable Nature. **Vous accompagner, vous soutenir, vous éclairer, c'est ce qui continue de l'animer année après année.**

Dans sa pratique privée et de groupe, elle allie finesse d'écoute et rigueur.

**UN ENTRETIEN TÉLÉPHONIQUE EST DEMANDÉ
AVANT D'ENVOYER SON INSCRIPTION CI-JOINTE.**

MODALITÉS PRATIQUES :

DATE : Dimanche 5 Avril 2020 et/ou dimanche 15 novembre 2020 à Metz.

PARTICIPATION FINANCIÈRE LIBRE ET CONSCIENTE en fin de journée. En lien avec ce que vous aurez reçu, quelle est l'énergie monétaire que vous aurez envie d'offrir...

REPAS : Déjeuner et goûter avec votre pique-nique.

HÉBERGEMENT : pour ceux qui résident loin de Metz, possibilité de loger au foyer St Constance (pas cher) ou hôtel (+cher).

A NOTER : Metz est à 1h10 de Paris par TGV

SI VOUS AVEZ L'INSPIRATION DE PARTICIPER À CE TRAJET D'ÉVEIL, PRENEZ UN MOMENT POUR VOUS INSCRIRE CAR LE NOMBRE DE PLACES EST LIMITÉES.