

# CYCLE DE 5 MÉDITATIONS GUIDÉES

**Faire baisser la pression - Ressentir la joie  
Accéder à ses besoins - Se projeter dans l'avenir  
Vivre ses valeurs**

## **1 session**

6 HEURES  
CHF 120.-

## **3 sessions**

18 HEURES  
CHF 340.-

## **5 sessions**

30 HEURES  
CHF 560.-



**A choix programme complet  
ou session(s) à la carte**

## **INFORMATION**

[vanessa.wirth@dypro.ch](mailto:vanessa.wirth@dypro.ch)  
[www.dypro.ch/contact](http://www.dypro.ch/contact)



dypro

# RESSENTIR VOTRE CORPS EXPLORER ET AGIR

## VOUS ÊTES ACTEUR & ACTRICE

l'attention à votre respiration  
l'exploration de vos sensations  
et de vos 5 sens  
la marche contemplative  
les visualisations  
les répercussions dans votre Quotidien

## JE GARANTIS

le care  
la stimulation et l'intégrité  
la déconstruction des a priori  
l'échange au sein du groupe  
le non jugement et la simplicité  
l'acquisition d'outils à utiliser en autonomie

