



Aujourd'hui, je vous propose de pratiquer la méditation en individuel, de chez vous et au moment opportun !

Les bienfaits de la méditation ne sont plus à prouver mais certains obstacles semblent difficiles à surmonter :

- *Vous ne souhaitez pas rejoindre un groupe ;*
- *Les horaires ne correspondent pas à votre emploi du temps ;*
- *L'endroit est loin de chez vous ;*
- *Vous déplacer est compliqué ;*
- *Vous voulez méditer plus d'une fois par semaine mais vous n'y arrivez pas tout seul ;*
- *Petit Bambou, c'est sympa, mais échanger c'est mieux !*

Je vous propose des séances de méditation adaptées à vos besoins en vous accompagnant vers une détente certaine et une vision plus limpide de votre chemin de vie.

Comment ça se passe ?

En tout premier lieu, nous prenons contact par mail, par SMS ou par téléphone afin de cibler la demande et de convenir d'un RDV d'1 heure. Le but étant de choisir un RDV au bon moment, au moment qui vous convient le mieux.

Une fois le RDV pris, je vous invite à effectuer le règlement qui se fera soit par virement bancaire, soit via PayPal ou encore par chèque (après encaissement). Vous n'avez plus rien à faire... Si ce n'est lâcher-prise jusqu'à Votre Moment.

Je vous rappelle à ce moment-là, Votre moment à Vous !

Je vous guiderai dans votre pratique, que cela soit dans la posture, la respiration ou encore la visualisation. Je répondrai ainsi à toutes vos questions. La méditation choisie sera adaptée à votre demande. Nous pouvons aussi bien méditer pour vous amener du bien-être, positiver Votre vie, réaliser Vos projets, guérir une partie de Vous ou encore aider un défunt à s'élever vers la Lumière.

Mais ce n'est pas tout ! Afin de bien profiter des bienfaits de votre pratique, nous aurons ensuite un échange afin de faire remonter à la conscience les sensations vécues, et de vous faire évoluer dans votre pratique. Le but ULTIME étant bien sûr de vous rendre Autonome !

Les avantages :

- *Vous n'avez pas à vous déplacer.*
- *Vous avez un moment à vous, avec une coach thérapeute spécialisée.*
- *Vous pouvez choisir d'avancer à votre rythme dans la Pleine Conscience.*

Et Combien ça coûte ?

<i>1 heure de méditation, sans engagement</i>	<i>30€</i>
<i>Forfait 5 séances d'une heure (-5%)</i>	<i>142€</i>
<i>Forfait 10 séances d'une heure (-10%)</i>	<i>270€</i>
<i>Forfait 20 séances d'une heure (-15%)</i>	<i>510€</i>

En attendant, je vous propose une séance découverte à un tarif très intéressant ! et ce jusqu'au 28 février 2021 ! Pour une heure de méditation et d'accompagnement individuel, vous ne paierez que 20€ !!!

Alors, n'attendez pas ! Prenez Rendez-vous ! Demandez et vous verrez !

Je vous dis à très vite !

Prenez soin de vous et devenez l'Architecte de Votre Vie

SOPHIE BENKEMOUN, Coach-thérapeute

Tel : 0607817991 / Mail : sophiebenkemoun@orange.fr