



Intégration à la méditation contemplative

LE SAVOIR-ÊTRE,
UNE CLÉ DE SÉRÉNITÉ.

Un programme de 6 semaines
pour développer **stabilité intérieure**,
discernement et **présence**
au quotidien.



OBSERVER

Développer la clarté
et la conscience



SE DÉTACHER

Créer un espace
de liberté intérieure



NE PAS JUGER

Accueillir l'expérience
sans jugement



INTÉGRER

Transposer dans
la vie quotidienne

Pourquoi ce programme existe-t-il ?

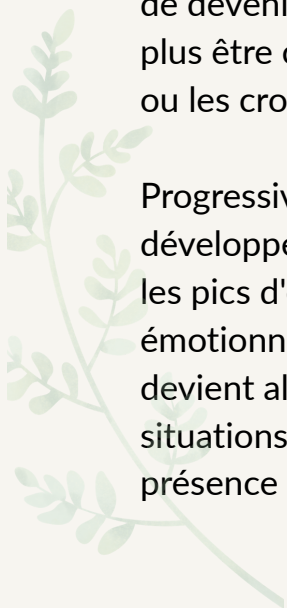
L'objectif de cette formation est de développer une posture intérieure permettant de traverser les événements de la vie avec davantage de stabilité, de discernement et de sérénité.

La vie est faite de réussites, de pertes, de changements, de conflits, de maladies, d'incertitudes et parfois de situations critiques.

Nous ne pouvons pas toujours agir sur ces événements, mais nous pouvons apprendre à transformer notre manière de les rencontrer.

L'idée n'est pas de supprimer les émotions ni de devenir indifférent. Il est d'apprendre à ne plus être constamment emporté par les peurs ou les croyances limitantes.

Progressivement, cette pratique permet de développer un ancrage intérieur plus stable, où les pics d'exaltation comme les creux émotionnels perdent de leur influence. Il devient alors possible de répondre aux situations avec davantage de discernement, de présence et de liberté.



Une approche simple et accessible

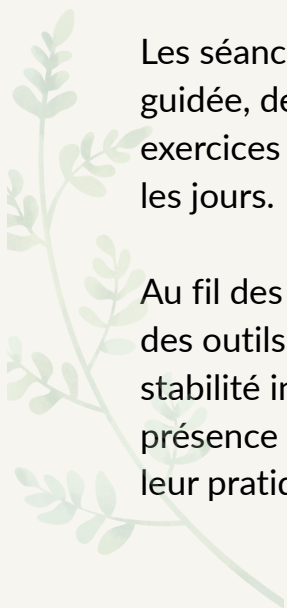
La méditation contemplative est une pratique d'observation qui permet de développer progressivement une meilleure connaissance de son fonctionnement intérieur.

Accessible à tous, elle ne demande aucune croyance particulière, aucune aptitude spécifique ni expérience préalable.

L'objectif n'est pas de rechercher un état particulier, mais d'apprendre à observer avec davantage de clarté les pensées, les émotions et les réactions qui influencent notre manière de vivre les situations du quotidien.

Les séances alternent des temps de pratique guidée, des moments d'échange et des exercices simples à intégrer dans la vie de tous les jours.

Au fil des semaines, les participants acquièrent des outils concrets favorisant une plus grande stabilité intérieure, une meilleure qualité de présence et une autonomie progressive dans leur pratique.



Les quatre piliers



Observer

Développer la capacité à reconnaître ce qui se passe en soi avec clarté.



Se détacher

Créer un espace entre les pensées, les émotions et la réaction.



Ne pas juger

Accueillir l'expérience telle qu'elle est, sans chercher immédiatement à la qualifier.



Intégrer

Transposer cette qualité de présence dans la vie quotidienne.



Le déroulement

6 séances progressives

1

Découvrir la pratique

et comprendre le fonctionnement du mental

2

Observer les pensées

et commencer à prendre du recul

3

Apprendre à se détacher

et ne pas se laisser emporter

4

Accueillir sans juger

et développer la bienveillance envers soi

5

Intégrer la pratique

dans les situations du quotidien

6

Consolider et avancer

vers plus d'autonomie

Chaque séance combine pratique guidée,
échanges et exercices à expérimenter dans la semaine.





Les bénéfices



Davantage de recul
face aux situations du quotidien



Meilleure qualité de présence
et d'écoute

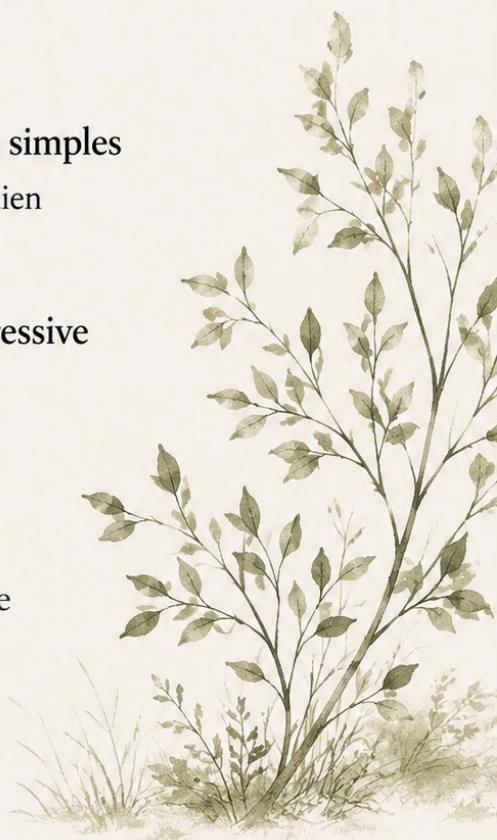


Outils concrets et simples
utilisables au quotidien



Autonomie progressive
dans la pratique

Développer une stabilité intérieure
qui accompagne durablement
la vie quotidienne.



À qui s'adresse ce programme ?



Ce programme s'adresse à toute personne souhaitant développer plus de stabilité intérieure, de clarté et de sérénité dans sa vie personnelle et professionnelle. Aucune expérience préalable n'est nécessaire.



Modalités pratiques

- 6 séances hebdomadaires
- Durée : 1h par séance
- Groupes de 10 à 15 participants
- Lieu : au sein de votre institution
- Supports et exercices fournis



Nicolas Berthold

Physiothérapeute, auteur et instructeur en méditation contemplative.

Plus de vingt-cinq années d'expérience dans l'accompagnement thérapeutique et le développement du savoir-être.



contact

+41 76 319 06 71
nicolasberthold@proton.me
www.nicolasberthold.ch