

Mes formations de Méditation

Depuis 2017

Vipassana

Méditation Vipassana au centre Dhamma Pajjota en Belgique (retraite silencieuse de 10jours) selon les enseignements indo-birmans de S.N. Goenka (110h)

Association Emergences / Programme PEACE

Méditation de pleine conscience (programme de 8 semaines) avec Ilios Kotsou (8h)

Formation PEACE (Présence, Ecoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement) avec Candice Marro, Elizabeth Couzon et Guy Hombergen (28h)

Méditation guidée

Formation de Méditations guidées : Retour à soi, approfondissement et expansion de conscience (Niveaux 1, 2 et 3) avec Alain Griet (36h)

Facilitateur en Méditations guidées (12h)