

**31 janvier, 1^{er} et 2 février 2020 au Château
d' Oberbronn**

Vous cherchez une approche qui vous permette de découvrir un nouveau chemin à travers votre expertise et qui vous êtes.

MRAD vous apporte une ouverture positive qui enclenche des mécanismes tels que :

- je suis à mon écoute
- je suis connecté à mes envies
- je porte un regard différent sur ma vie
- je suis en lien avec les autres en respectant mes désirs
- je porte un regard différent sur les situations inconfortables que je traverse

MRAD est une **technique de méditation innovante orientée vers vos besoins**. Cette pratique permet de vous **détacher du quotidien** afin de faire surgir un état cohérent avec qui vous êtes, ainsi que d'**accéder à vos ressources personnelles**.

MRAD développe votre capacité à voir les choses différemment. Ce statut induit une **prise de décision plus juste**, une rapidité dans la réflexion ainsi que la certitude de faire ce qui est bon pour vous. C'est donner du temps au présent sans tenir compte des événements passés et futurs, qui sont un « pur fruit de notre mental puissant ».

C'est une méthode **pragmatique** et dont les bénéfices sont **mesurables immédiatement**.

Parler d'objectif à l'issue d'une Session d'expérimentation serait à contre-courant de la philosophie de cette pratique, toutefois vous pourrez y trouver :

- La juste posture physique
- La voie de l'équilibre par la "présence"
- Des ponts entre ce que vous vivez dans votre vie et votre pratique
- Des prises de consciences ancrées par vos souhaits

Contrairement aux idées reçues sur la méditation, cette pratique n'est pas passive, et nécessite beaucoup d'attention, d'intention et de volonté.

La session est **rythmée autour de la méditation**, d'une présence collective, d'entretiens individuels (flash et si vous le souhaitez) visant à vous aider à progresser dans votre posture physique. Le fil conducteur pour chaque session est **le silence et la pratique**.

- **Tarifs de la session :**

Entreprise et TPE : 340 € TTC

Individuel : 280 € TTC

L'hébergement et les repas sont à régler en plus de la session directement au couvent d'Oberbronn, voir ci-dessous.

HEBERGEMENT ET REPAS :

Je vous invite fortement à dormir sur place si vous choisissez d'intégrer au plus juste cette expérience.

Si vous arrivez le 30 janvier pour être hébergé à partir de la veille du démarrage, l'accueil se fait au plus tard à 18h00 par l'hôte des lieux.

RESERVATION DIRECTE PAR VOS SOINS le 10 janvier 2020

Nuit et petit déjeuner : 35 euros

Repas de midi : 16 euros

Repas du soir : 13,50 euros

Contact Mme Gollner – Mme Fischbach Couvent Oberbronn :
03 88 80 84 50

Les règlements de l'hébergement et des repas se font directement le premier jour avant le démarrage de la session.

- Lieu :
Couvent Sœurs du Très Saint Sauveur -
2 Rue Principale - 67110 Oberbronn

Il n'y a aucune pré-disposition physique ou de pratique à avoir pour pouvoir participer à une Session. L'ensemble du matériel de méditation est fourni.



Depuis 15 ans ma **pratique régulière** m'amène à méditer au long de nombreux séjours dans des monastères au **Japon**. Je vous invite à participer à cette Session d'expérimentation où je vous accompagnerai individuellement et collectivement pour **vous guider dans votre pratique**, grâce aux techniques que j'ai acquises durant de longues périodes de méditation.



C'est au Château d'Oberbronn construit en 1200, qui héberge depuis 1880 la Congrégation Internationale des Sœurs du Très St Sauveur, que nous pratiquerons ensemble. Dans ce lieu chargé de spiritualité et de sérénité vous recevrez les **clés** qui vous permettront de **pratiquer et progresser** à votre rythme dans votre vie quotidienne.

Au plaisir de partager avec vous ces voyages exceptionnels,

Thierry BOUDEWYN

www.quetesens-coaching.fr - thierry.boudewyn@quetesens.fr - +33 (0) 6 81 81 20 60

Copyright © 2015 Quêtesens, Tous droits réservés