



Connaissance de soi et Reconnexion

Ou l'art de vivre une vie digne d'être vécue

Venez découvrir une formation originale qui allie :

- * la profonde sagesse plusieurs fois millénaire de l'Ennéagramme qui permet de mieux nous connaître en tant que personne
- * **les Portes d'Expansion** : techniques de respiration et de méditation qui permettent de nous connaître en tant qu'Être, pour poser les bases d'un développement spirituel harmonieux et durable.

J'œuvre au sein de l'association Askesyam, école d'épanouissement et de sagesse, dont la philosophie de base peut se résumer à l'idée suivante : La Terre (ou le plan terrestre) est une sorte d'école où l'on apprend à exercer des choix et à en assumer les conséquences.

Ces choix nous font grandir et la mesure de notre croissance est la qualité de notre bonheur, indépendamment de nos possessions et des circonstances.

Nouvel atelier à Toulon à partir du 5 Mars 2019 :

- * Une **approche inédite de l'ennéagramme** basée sur :
 - ★ Les énergies universelles et leurs manifestations chez l'Être humain
 - ★ Les triades : approche synthétique et immédiatement opérationnelle des profils
 - ★ Les ailes : une variation plus fine des 9 profils de base
 - ★ Les niveaux de développement : une mesure de la santé psychologique des profils
- * **Les Portes d'Expansion** :
 - ★ Méthode de respiration et de méditation conçue pour vous amener de façon progressive dans des états d'expansion de conscience de plus en plus profonds, et ainsi, à vous connaître en tant qu'Être.
- * Des méthodes pour **changer votre vie** en profondeur :
 - ★ Les 5 sources d'énergie pour atteindre et conserver un haut niveau d'énergie, aussi bien en quantité qu'en qualité
 - ★ Les 5 étapes de la transformation.

Le cursus complet se déroule en 3 modules de 4 séances de 2h30, les 1er et 3ième mardi. Vous pouvez assister à la première séance sans engagement.

INFOS / INSCRIPTIONS

Contact ASKESYAM : Jocelyne
06 09 69 45 59 / jocelyne@askesyam.com
www.askesyam.com