



## JEUDI 11 MAI 2017 – 16h15-18h00

### ATELIER PRATIQUE

✓ **Viviane GAY-GIROUD**



Psychothérapeute

Riom

E-mail : [vivianegaygiroud@gmail.com](mailto:vivianegaygiroud@gmail.com)

### *Auto hypnose et méditation bienveillante et Compassion*

Atelier Extra Muros : Musée Roger Quillot

Comme une œuvre d'art, l'hypnose serait-elle un art de vivre ?

Elle ouvre à ce qui est beau.

L'hypnose appartient à la médecine, à la psychologie, à la philosophie, au service d'une humanité en quête de spiritualité universelle.

Le grand bénéfice de l'hypnose et de la méditation est de savourer l'instant présent et par la pleine présence de réveiller nos sens comme un guide qui élève l'âme et nous libère.

S'approcher...

Entrer en lien avec l'objet...

Se laisser aller à la communication...

Percevoir...

Observer...

Ressentir ce que l'œuvre nous permet de vivre.

« Nous pouvons tous méditer. L'important est tout près, à portée de main. Il suffit de se poser et d'ouvrir les yeux pour le trouver. » F. MIDAL

« Reprendre le gouvernail de notre vie, c'est reposant, léger et peut facilement devenir joyeux... malgré tout le reste. » F. ROUSTANG

Je vous propose de rentrer dans cette expérience face à une œuvre d'art porteuse de sens.