

A qui s'adresse ce programme?

Vous aimeriez bien gagner en sérénité mais

- **Vous n'avez pas le temps**
 - La plupart des exercices de ce programme font moins de 5 minutes et ne nécessitent aucune préparation ni aucun matériel. Je les ai choisis précisément parce qu'ils peuvent se glisser dans une journée bien remplie, entre deux réunions, dans la voiture, le métro, etc.
- **Vous ne savez pas comment faire**
 - Je vous guiderai de manière simple et légère, vous verrez c'est très facile!
- **Vous ne savez pas quelle approche choisir, il y a tellement de cours, de livres, d'écoles etc.**
 - Je vous propose de « tester » plein de formules et de types d'exercices différents, comme ça vous pourrez découvrir ce qui vous convient. Libre à vous d'approfondir, compléter, explorer plus loin certaines techniques si vous le souhaitez.
- **Vous (pensez que vous) n'avez pas assez de volonté, de discipline ou de patience pour méditer**
 - Vous allez découvrir une approche à la fois légère et réaliste de l'état méditatif qui peut s'appliquer même quand on a pas des masses de volonté, qu'on est débordé ou qu'on est allergique à la discipline (et je sais de quoi je parle ;-)
- **La méditation ça vous ennuie ou bien vous détestez carrément ça**

- Je suis convaincue que l'image que vous avez de la méditation est un truc du genre statique, contraignant et dogmatique - je me trompe? Suivez-moi et je vous montrerai qu'on peut nourrir un état méditatif de manière dynamique, créative et légère, sans se prendre la tête!

- o **Vous avez un cerveau en feu d'artifice**
 - ... et la simple idée de rester plusieurs minutes sans bouger - ou pire sans penser (mon dieu ça c'est vraiment impossible!) - vous donne juste l'envie de vous enfuir à toutes jambes? Bienvenue au club ;-). C'est justement en cherchant des exercices adaptés à mon cerveau (et à mon tempérament) de HP que j'ai composé ce programme!

- o **Ca vous fait un peu peur tous ces trucs « spirituels » voire carrément ésotériques**
 - ... et ça vous rassurerait de vous faire accompagner par une personne « normale »? Oh et bien ça tombe bien car je suis normale! (Mais pas que... ;-)

- o **Vous n'aimez pas les programmes scolaires et/ou contraignants qui vous disent ce que vous devez faire (et même parfois ce que vous devez penser..)**
 - Moi en tout cas je déteste ça.. Du coup je vous ai concocté un programme cool, à déguster et à customiser à votre guise