



La formation Karuna, un entraînement du coeur et de l'esprit

Méditation, pleine conscience, travail avec les émotions
et communication à coeur ouvert



L'art d'écouter, pour communiquer en pleine présence



Avec Lisa Fey

Samedi 9 avril 20h-22h30 et dimanche 10 avril 9h30-16h30
Au centre Shambhala de Bruxelles
adresse

Emportés par le rythme trépidant de nos vies, nous en oublions d'être à l'écoute de notre corps, de nos émotions et de ce que nous dit notre esprit. Nous sommes alors coupés de nos ressources et nous sentons vidés de notre énergie. Cet atelier propose une première introduction à l'approche et aux méthodes de la psychologie contemplative, qui aident à développer une écoute profonde de notre être et à amener ensuite une qualité d'écoute empathique et chaleureuse dans notre communication à l'autre.

Elizabeth Fey est psychologue pour enfants et jeunes adultes depuis plus de 20 ans. Elle exerce également en tant que superviseur et maître de conférences à l'université de Bielefeld en Allemagne. Formée à la thérapie comportementale, en EMDR, RET, Focusing, et d'autres approches, elle a fait le choix de pratiquer exclusivement la psychologie contemplative après avoir achevé la formation Karuna en 2001. Depuis, elle a aussi un rôle actif au sein de la faculté Karuna.

Nouveau cycle Karuna à partir de novembre 2016

Renseignements et inscription sur le site : <http://www.formation-karuna.com> Ou par mail : atelierintrokaruna@gmail.com ou par tél : 06 03 08 27 63

Plein tarif : 130 euros / 110 euros si inscription 3 semaines en avance

Tarif réduit (sans emploi, faibles revenus) : 90 euros, ; **Shambhala** (membres et membres amis) : 70 euros ;

L'inscription est effective à réception du Règlement par chèque à l'ordre de Karuna-France, à l'adresse suivante: Karuna-France, 22 rue de Chateau Landon, 75010 Paris

