Méditation et exploration de soi

Nos services sont conçus pour répondre notamment aux besoins suivants

- *Pour développer davantage ses capacités d'introspection;*
- *Pour apprendre à relaxer, à gérer le stress et l'anxiété;*
- *Pour mieux se connaitre et s'estimer à sa juste*

Richard Lajeunesse, Ph. D.
Psychosociologue

*Nous vivons dans une société qui est en évolution constante. Notre **mission** est orientée vers la recherche et l'élaboration d'interventions ayant pour but d'accompagner des groupes ou des individus qui font face à des changements. Nos interventions ont pour but de les conduire vers une réappropriation de leur autonomie quant aux enjeux sociaux potentiels qui se présentent au cours de leur cheminement.*

Nos coordonnées

Adresse : 1636, rue Pine
QC J7L 2M8

Mobile/Message texte : (438) 881-4822

Courriel : info@richardlajeunesse.com

Web : www.richardlajeunesse.com

La pratique méditative

Richard Lajeunesse, Ph. D.
Consultant en relations humaines
et en développement personnel

Nos services

- Atelier d'initiation au *Focusing*
- Enseignement du *Focusing* en individuel
- Initiation à la méditation dans votre milieu
- Enseignement à distance
- Séance de pratique méditative

La pratique méditative et le Focusing

À titre méditatif, le *Focusing* est une approche consistant à porter une attention particulière aux sens corporels. Les perceptions physiques se manifestent de manière vague et floue. C'est toutefois à travers celles-ci que peuvent émerger chez l'individu de nouvelles compréhensions, des prises de conscience, qui apportent un nouvel éclairage par rapport à ses expériences. Nos interventions au moyen du Focusing favorisent donc chez la personne, un développement d'une meilleure connaissance d'elle-même, de son milieu environnant et de ses interactions vécues à travers celui-ci. Cette approche offre par le fait même certaines possibilités d'assainissement du climat dans les groupes et l'épanouissement des individus y étant inscrits.

Étapes de la démarche:

1. Prendre le temps de respirer et de se centrer sur ce qui est ressenti en soi;

2. Porter une attention particulière à une région du corps nous interpellant davantage;

3. Écouter ce qui se passe au contact du sens corporel éprouvé dans cette région;

4. Laisser émerger les réponses qui vont permettre d'aller de l'avant.