

De retour d'Inde, j'ai pu valider sur moi-même l'effet de méditations avancées intensives après plusieurs jours dans le silence total. Et oui, même pour une communicante, c'est possible ! Ce silence permet de descendre en soi-même d'autant plus profond qu'il est prolongé, et d'ouvrir des espaces insoupçonnés de soi-même. Ceux-ci nous donnent accès à notre sérénité profonde, notre joie de vivre, permettant de lâcher nos pollutions émotionnelles et de révéler nos envies les plus profondes et authentiques, celles qui nous donnent envie de nous réaliser, qui font que notre vie a un sens pour nous et pour les autres.

Le journal Les Echos ce lundi 7 septembre 2015 en donne un excellent résumé :

**[La méditation validée par les neurosciences.](#)**

C'est à ce titre que je concrétise mon envie de partager cet accès à nous-même pour faire taire notre mental, gagner en sérénité, prendre du recul, développer notre intuition, et avancer sur le chemin de notre réalisation, au travers de groupes de méditations de différentes formes un **mercredi tous les quinze jours de 16h30 à 18h00 à Levallois**. Je souhaite ces groupes progressifs pour vous transmettre différentes sortes de méditations associées au silence, à nos sensations corporelles, à nos émotions, à la respiration rythmée, au mouvement, au son, à la danse... Le groupe permet de générer un effet collectif plus puissant que la pratique isolée ; toutefois, vous aurez les éléments pour pouvoir pratiquer en individuel par la suite.

Vous trouverez les prochains rendez-vous sur notre **[agenda](#)** .

N'hésitez pas à me contacter en **[message privé](#)** pour vous inscrire ou pour toute question.



Au service de la santé des individus et des organisations

**Dr Catherine FRADE**

Directrice Générale

Psychologue, Coach, Prospectiviste, Dr en Pharmacie

+33 (0)6 74 58 47 62

[www.steliaxe.com](http://www.steliaxe.com)