

Fiche pratique

“une année avec Kankyo”

AVANT DE COMMENCER...

Vous avez choisi de suivre un ou plusieurs des ateliers en ligne que je propose dans le cadre du module “une année avec Kankyo” : bienvenue ! Je suis ravie de vous retrouver bientôt.

Voici en amont une série de conseils pour que cette pratique spirituelle soit profonde.

Pour vous préparer à l’atelier :

- choisissez, dans la mesure du possible, un lieu dans lequel vous ne risquez pas d’être dérangé.e, et dans lequel vous vous sentez bien
- portez des vêtements confortables dans lesquels vous pourrez respirer librement (sans que le ventre soit comprimé)
- éteignez votre portable, désactivez vos notifications sur l’appareil que vous utilisez pour suivre l’atelier
- allumez une bougie et/ou un encens pour installer un moment spirituel
- selon vos préférences, vous pouvez pratiquer sur chaise, zafu (coussin de méditation) ou petit banc
- si vous pratiquez sur chaise, placez également un coussin épais sur l’assise de la chaise pour maintenir une posture droite (sans vous appuyer sur le dossier).

Pendant l’atelier

- n’hésitez pas à vous connecter quelques minutes en amont : l’atelier commence à l’heure et le temps que vous prenez avant pour vous installer, vous préparer à l’enseignement, est déjà une pratique spirituelle.
- pour plus de convivialité, je vous recommande de laisser votre caméra allumée afin de soutenir les autres par votre présence.
- pendant l’enseignement n’hésitez pas à prendre des notes... et à les relire régulièrement pour laisser les notions présentées s’imprégner dans votre quotidien.

N’oubliez pas !

Cette année nous vous offrons le replay de l’atelier intitulé “les bases de la méditation”. Si vous n’avez jamais suivi notre module, il nous semble indispensable de le visionner avant le premier direct. Et si vous êtes un.e habitué.e, nous vous le conseillons aussi 😊 A très bientôt !