



**Samedi 13 Juillet 9h30 - 18h**

**Animé par Elodie Hochard**  
**Coach en Réalisation de Soi**  
**Pratiquante de méditation depuis 25 ans**

Tout au long de cette journée, vous découvrirez l'approche de conscience du moment présent de **Michael Brown** en 10 étapes.

Né en Afrique du Sud, Michael Brown vivait dans une inconscience parfaite jusqu'au moment où une maladie neurologique grave changea le cours de sa vie. Il n'avait qu'un seul choix : modifier la qualité de son expérience ou vivre dans une souffrance continue. Après plus de neuf ans d'expériences diverses, de rencontres et d'aventures, Michael a finalement découvert la voie pour devenir responsable de sa propre expérience. Ce parcours a donné naissance au Processus de la Présence : un voyage dans la conscience du moment présent.

Durant ce stage, je vous présenterai ce processus en 10 étapes, au travers de mon témoignage autour de ma propre expérience du processus.

Pratiquant la méditation depuis 25 ans, j'ai découvert le processus de la présence en 2013 et celui-ci a fondamentalement changé ma pratique, me permettant d'accéder à un niveau de plus grande profondeur encore dans la connaissance de moi-même, la libération de mes charges émotionnelles et mon épanouissement personnel.

Mon intention est de vous donner le goût de cette aventure intérieure au travers d'une **journée d'échange et de pratique** dans la convivialité, la joie et la douceur, dans un cadre naturel de ressourcement.

## **Pour qui ?**

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant avancer sur son chemin d'évolution personnel. Que vous soyez débutant ou expérimenté dans la pratique de la méditation, vous êtes bienvenu.

Il est également possible de faire les pratiques allongé, debout... ou dans la posture de votre choix (selon votre envie) ou dans celle que votre corps vous invite à avoir (si vous avez des indications particulières de santé, je serai heureuse de les prendre en compte, pensez à me les indiquer).

Chaque personne est accueillie telle qu'elle est. J'aime découvrir chaque personne dans son authenticité et composer avec la spécificité et la richesse ainsi apportée au groupe.

## **Contenu :**

- Lectures,
- Marches silencieuses,
- Mouvements corporels en conscience (pratiques adaptées selon les personnes),
- Pratiques de méditations guidées et silencieuses, en intérieur et en extérieur,
- Partages d'expériences.

## **Accueil :**

A 9h autour de boissons chaudes et douceurs. Le stage démarre ensuite à 9h30.

## **Participation : 55€**

L'argent ne doit pas être un frein. En cas de difficulté, sentez-vous libre de me contacter afin de trouver une éventuelle alternative respectant nos besoins respectifs.

Entre 6 et 15 participants.

Clôture des inscriptions : samedi 6 juillet.

## **Inscriptions et renseignements :**

06 02 52 72 32

[contact@elodie-hochard.com](mailto:contact@elodie-hochard.com)

Inscription en ligne : <https://www.billetweb.fr/stage-meditation-decouverte-du-processus-de-la-presence>

## **Programme détaillé :**

1. Présentations et connexion collective
2. Présentation de Michael Brown et du processus de la présence en général
3. L'instant présent
4. Reflets et projections
5. Pause
6. Choisir la conscience
7. Ressentir
8. Pause déjeuner "auberge espagnole"
9. Innocence de notre enfant intérieur
10. Intégrer la charge émotionnelle
11. Sécurité intérieure
12. Se pardonner
13. Pause
14. S'aimer inconditionnellement
15. Apprécier
16. Intégrer le processus
17. Clôture

## **Lieu :**

Couleur Nature Cévennes, 1998 route de Mialet, 30140, Générargues  
À 1h20 de Montpellier et 1h de Nîmes.

## **Hébergement :**

- En tente ou dans la salle de formation : pour 12€/nuit avec accès à la douche collective (eau froide).
- En chambre : à partir de 38€/nuit avec accès à une salle de bain privative (eau chaude)

Pour réserver : <http://www.couleunaturecevennes.com/fr/contact>

## **Repas :**

Le repas du midi se fera tous ensemble (pour les personnes qui le souhaitent) sur une grande table à l'extérieur à l'ombre des pins, en mode "auberge espagnole".

Pour les personnes qui restent dormir sur place la veille et/ou le soir du stage, nous pourrons également manger ensemble sur la grande table.

Attention : il n'y a pas de frigo. Pensez donc à amener une glacière si cela vous semble nécessaire.

## **Intervenante : Elodie Hochard, Coach en Réalisation de Soi**

Inspirée par une voie permettant l'authenticité de tous sans s'opposer, je me suis spécialisée dans la Communication NonViolente, la Pleine Conscience, la Gouvernance de Soi et la Psychologie Positive, des domaines qui me permettent d'accompagner et former les personnes au plus près de ce qu'elles vivent vers un accomplissement qui leur est propre.

Amoureuse de la Vie, je continue à cheminer en l'abordant comme un jeu, notamment en pratiquant la méditation depuis maintenant 25 ans (j'ai eu l'immense chance d'être initiée rapidement par ma mère).

Avec plus de 15 ans d'expériences dans différents métiers d'accompagnement (formation, management, consulting, coaching), je suis diplômée Bac+5 et formée en écoles spécialisées par de nombreux organismes réputés : école d'ingénieur du CESI, ZenPro Formation, Association pour la Certification CNV, Ecole des Médiateurs CNV (reconnue par le Conseil National du Barreau).

Je mène des entretiens individuels à Montpellier et en ligne, et j'anime régulièrement conférences, ateliers et stages, dans lesquels je m'engage à respecter les principes déontologiques de consentement, de confidentialité, de neutralité, d'indépendance, d'impartialité, d'empathie et de bienveillance.