

Module 1 | Année 1 | Contenu du module 1

Vous retrouvez ici les titres des 12 méditations séparées d'un mois
Chaque méditation est accompagnée d'une capsule réflexive nourrissant la méditation.

Le premier mois vous avez en **bonus** toutes les explications nécessaires pour méditer avec France facilement.



1 | **AU-DELÀ DU MENTAL** | AU-DELÀ DU CONNU

1. Mot de bienvenue
2. La science à votre service
3. Au sujet de la méditation
4. C'est votre première fois...avec moi ou à vie
5. Comment méditer avec France
6. Pourquoi le faites-vous ?
7. Planifier pour s'éveiller, pour changer
8. Les méditations, conçues pour votre transformation
9. Les Bénéfices
10. Facebook | Groupe fermé | Deviens-LE | Juste pour expérimenter
- 11. Capsule Au-delà du mental | Au-delà du connu**
- 12. Méditation | Au-delà du mental | Au-delà du connu**
13. Questions-Réponses

2 | **ATTENTION** | PRÉSENCE, RIEN D'AUTRE

3 | **TRANSFORMATION** | ÉMOTIONS EN MOUVEMENT

4 | **INTÉGRATION DES EXPÉRIENCES** | NOUVEAU QUOTIDIEN

5 | **BIENVEILLANCE** | MOI AVANT TOUT

6 | **PARDON À MON CORPS** | M'ACCEPTER TEL QUE JE SUIS

7 | **IMPERMANENCE** | LE CHANGEMENT EST PERMANENT

8 | **DÉTACHEMENT** | FIN DE L'IDENTIFICATION

9 | **LES CENTRES** | RESTRUCTURATION DE L'ÊTRE

10 | **GRANDE COHÉRENCE** | ABSENCE DE CONTRADICTION

11 | **NOUVEAUX PROGRAMMES** | CRÉATION, MANIFESTATION

12 | **GRÂCE ET GRATITUDE** | ACCOMPLISSEMENT