MediteraVie Sophrologie

4,9 ★★★★★ (21)

Centre de méditation à Saint-Gilles-

&

Yoga Bulle

3 Rue des Missionnaires, Versailles

5.0 ★★★★★ 18 reviews

Clara Soler

★★★★★ 17 hours ago

Je viens de finir le programme en ligne d'Auto-Compassion en Pleine Conscience et je recommande vivement Camille Navarre et Ophélie Franck à celles et ceux qui seraient intéressés ou qui connaissent des personnes qui seraient intéressées! Il s'agit d'un programme sur 8 semaines en groupe où on explore toutes les facettes de la compassion envers soi-même mais aussi envers les autres, en se basant sur la pleine conscience, l'humanité commune et la bienveillance. C'était fondamental pour moi de vivre ce cheminement avec d'autres et en étant accompagnée et je souhaite que ce programme se fasse connaître en France car il représente vraiment de mon point de vue le changement de paradigme tellement nécessaire aujourd'hui.

Valentine Lewkowicz

3 avis

★★★★★ il y a 10 mois

Aspects positifs : Communication, Professionnalisme

J'ai beaucoup apprécié le cycle d'auto-compassion proposé par Méditeravie. Il a répondu à mes attentes : prendre soin de moi en cette période de crise sanitaire.
Pendant les séances, je n'ai pas vu le temps passer. Ophélie alterne entre méditations guidées et échanges entre participants, toujours avec respect et bienveillance.
Le cycle a commencé en présentiel puis il a continué en distanciel ; malgré mes réticences j'ai trouvé ce format adapté. J'ai profité du confort de chez moi sans être privée d'échanges. Ophélie a su rester à l'écoute et offrir un cadre sécurisant aux participants. Merci à elle !

helene Thiercelin

Local Guide · 31 avis · 19 photos

★★★★★ il y a 3 mois

J'ai beaucoup appris de la formation en ligne sur l'auto compassion pleine conscience. J'ai ainsi réalisé comment prendre soin de toutes les facettes de ma personnalité. Je recommande chaudement ce programme.

Annie Testier

★★★★★ 15 mins ago

STAGE MSC printemps 2021 : L'enseignement d'Ophélie est de grande qualité. Elle permet à chaque personne du groupe de progresser, de s'exprimer en fonction de sa sensibilité, de sa personnalité sans jamais se sentir juger. Elle apporte beaucoup d'outils, de méditations, de pistes de réflexion... que l'on expérimente pendant le stage MSC, qu'elle nous transmet pour pouvoir les utiliser seul et chacun à son rythme. Pour ma part, cela m'a apporté beaucoup de réconfort, j'ai appris à libérer mes émotions tout en restant dans ma zone de confort, ma communication s'est bien améliorée et surtout dorénavant, je vis en m'apportant beaucoup de bienveillance. Cet enseignement m'aide au quotidien à accepter une grave maladie et ses traitements, à utiliser la méditation plutôt qu'un médicament quand c'est possible, à voir la beauté de chaque instant, de chaque lieu, de chaque personne, et, écouter mon corps. Un grand merci à toi Ophélie

Françoise Hvs

1 avis

★★★★★ il y a 8 mois

J'ai suivi un programme MSC avec Camille Navarre et Ophélie Frank sur zoom qui m'a beaucoup apporté et m'a fait découvrir une autre approche de la méditation de pleine conscience. En plus, j'en ressors avec une meilleure connaissance de moi, de mes besoins et de mes valeurs et la conviction que l'auto-compassion est le préalable indispensable à toute forme de compassion et que par chance ça s'apprend en pratiquant. Les instructeurs très à l'écoute et le groupe chaleureux m'ont beaucoup aidée à développer cette capacité que je souhaite continuer à faire fructifier.
Merci encore à elles deux pour cette belle découverte !

Julie Paré-Mansion

1 avis

★★★★★ il y a 11 mois

Aspects positifs : Professionnalisme, Qualité

Ravie d'avoir participé au cycle Msc en cette fin d'année un peu étrange. De multiples ressources et un cadre sécure pour une expérience vraiment enrichissante.

Thérèse F
1 avis

★★★★★ il y a 11 mois

Aspects positifs : Communication, Professionnalisme, Qualité

Praticienne en méditation de pleine conscience depuis 2 ans, Ophélie m'a proposé de l'accompagner à son 1er cursus de MSC. J'ai découvert la richesse du cycle et le professionnalisme d'Ophélie dans l'art de s'adapter au groupe et de mener les séances avec bienveillance. Sa voix douce nous guide dans des méditations nous amenant à reconnaitre nos vulnérabilités et à aborder les émotions et les sentiments plus ou moins difficiles dans un chemin de compassion pour prendre soin de soi et des autres. Ce cycle m'a beaucoup apporté personnellement et me donne envie de me former à cette pratique comme formatrice. J'ai aussi beaucoup apprécié l'énergie du groupe qui redynamise ma pratique.
Merci Ophélie et bonne continuation à toi et à ceux et celles qui profiteront de tes séances!

Bernard Leclair
1 avis

★★★★★ il y a 11 mois

Aspects positifs : Communication, Professionnalisme, Qualité

Apres une seance de meditation en Juin 2020 et les 3 ateliers de Septembre 2020 qui m'ont vraiment donne envie d'approfondir encore la pratique, je me suis lance dans le cycle d'autocompassion MSC de 9 seances d'octobre a decembre 2020. J'ai ete tres positivement surpris, etant plutot novice. Les seances de 2h45 passent tres vite car il y a beaucoup d'exercices differents, ca a ete tres accessible pour moi, et j'attendais avec impatience chaque seance. Le cadre est clairement pose et rend les partages entre participants faciles, et Ophelie met tres a l'aise. J'ai appris beaucoup de choses sur moi meme que je ne pensais pas decouvrir dans ce programme, il y a tellement de themes, et j'ai vraiment apprecie le cote pratique car cela me sert maintenant au quotidien. Je recommande vivement ce programme tres serieux.

G Buchs
★★★★★ 12 mins ago

Merci de nous donner ainsi l'occasion d'explorer et de pratiquer l'autocompassion, avec compétence, tact et respect de chacun.

Colette ODEON TOUGERON
1 avis

★★★★★ il y a 10 mois

J'ai participé, il y a quelques mois, à un cycle de méditation en pleine conscience animé par Ophélie, 8 séances hebdomadaires collectives et une journée de pratique collective. Le professionnalisme d'Ophélie est remarquable. Cela demande de l'investissement. Mais le résultat est à la hauteur.
J'en ai retiré un grand bienfait dans ma vie. La prise de conscience des sensations corporelles lors de la méditation permet de les gérer et apporte bien être et apaisement. 0
Merci Ophélie !

15/01/2021
Apres avoir participé à un cycle MBSR fin 2019, je viens de participer fin 2020 à un cycle MSC, avec Ophélie, dont je suis très satisfaite. L'accompagnement d'Ophélie est remarquable. Son organisation, son écoute font preuve d'un vrai professionnalisme. Les échanges à l'intérieur du groupe ont aussi été très riches. Merci Ophélie pour ce cycle qui me permet de pratiquer l'autocompasion et l'autocompassion. Merci au groupe pour ces échanges.

Leslie Leleux
1 avis

★★★★★ il y a 4 jours NOUVEAU

Aspects positifs : Communication, Professionnalisme, Qualité

Ce programme MSC devrait pouvoir être dispensé à tout le monde. Nous avons tous besoin de compassion. Se l'apporter à soi même est tellement précieux et m'a tellement fait de bien que je crève d'envie de l'offrir à toutes les personnes de mon entourage ! Merci pour tout, votre douceur, votre bienveillance et l'accompagnement sur mon petit chemin de vie !

Olivier et Sabrina Senard
2 avis

★★★★★ il y a 11 mois

Aspects positifs : Communication, Professionnalisme, Qualité

J'ai participé au cycle MSC et je n'ai qu'une seule chose à dire : un GRAND MERCI à Ophélie et à tout les participants pour votre respect et vôtre bienveillance.

Marie François
8 reviews

★★★★★ a month ago

Positive: Communication, Professionnalism, Quality

Merci Ophélie, pour ton attention, ton écoute, ta gentillesse, ta bienveillance.
J'ai eu la chance de suivre le programme MSC auto-compassion et cela a été un bonheur à chaque rencontre, que je cultive précieusement maintenant.

Janique Morillon
J'ai beaucoup apprécié le programme en ligne avec Ophélie : quelle douceur ! quelle bienveillance ! Je recommande 😉!

adele_peacocktoulouse a mentionné votre nom dans une publication : Début 2021, j'ai fait une formation sur la pleine conscience de l'auto-compassion avec @mediteravie & @yoga_bulle_meditation . Je ne savais pas qu'une année aussi intense m'attendrait et que je pourrais déjà mettre en application cet incroyable outil qu'est l'autocompassion pour tenir le cap. J'ai été bousculée, remuée dans tous les sens. En accueillant pleinement toutes ces émotions sans jugements et en prenant soin de soi quotidiennement, nous sommes plus à même de prendre les bonnes décisions et de ne pas se laisser submerger par l'intensité des temps qui courent. Alors prenez soin de vous, prenez du temps pour vous et ne résistez pas, la vie sait toujours où elle vous emmène ✨ 7h

marine larrere
4 avis

★★★★★ il y a 14 minutes

J'ai participé au programme de pleine conscience sur l'auto-compassion en compagnie d'Ophélie. Grâce à sa patience, son écoute douce et bienveillante, ses transmissions avec humanité et humilité, j'ai pu vivre une magnifique expérience. J'en ressors changée et cela en partie par l'engagement d'Ophélie. Si vous vous posez la question de tester le programme MSC : c'est qu'il n'y a pas de doutes ! Allez-y ! Merci encore Ophélie pour cette belle expérience commune. Au plaisir, Marine.

Moins

Samah BEN HAOUAIA

★★★★★

Merci Ophélie pour ta bienveillance et ton accompagnement, lors du programme Msc d'auto compassion...

Helene Ebenga Zula
2 avis

★★★★★ il y a 15 minutes VÉHICULE NEUF

J'ai suivi le programme MSC avec Ophélie que je remercie infiniment de m'avoir accompagnée tout au long de ce cheminement et qui a su me soutenir lors de passage plus compliqué. J'ai ressenti de la joie, l'authenticité, la compassion, l'écoute et le respect de la part d'Ophélie qui a transmis ces enseignements avec clarté. Merci beaucoup.

Valeria Burdizzo
3 avis

★★★★★ il y a 2 mois

J'ai suivi le programme MSC guidé par Camille et Ophélie et cela a été une expérience véritablement touchante et ressourçante ! Tout au long du programme, j'ai pu enrichir et développer mon autocompassion grâce à la bienveillance de Camille et Ophélie et aux partages des autres participants. De plus, j'ai suivi ce programme lorsque j'avais une blessure qui me causait des douleurs physiques. Bien sûr, l'autocompassion ne peut pas changer la situation, mais ça m'a aidé à vivre cette période avec plus de tolérance, de bienveillance et à prendre soin de moi-même. Merci encore à Camille, à Ophélie et à tout le groupe pour ces moments de pleine conscience 🌸

Valeria

Isabelle MAC LEOD
3 avis

★★★★★ il y a 5 mois

Camille (avec Yogabulle) est une des plus belles rencontres que j'ai faites ces dernières années. J'ai découvert avec elle le yoga, la pleine conscience et l'auto-compassion. Un vrai programme de vie tout à fait adapté au stress, à la quête de sens, au besoin de lien et d'humanité qui fait partie intégrante de ma (notre ?) vie aujourd'hui. Au travers de la bienveillance, et surtout l'invitation à être bienveillant avec soi-même, Camille m'a permis de découvrir et de vivre l'instant présent - là où il n'y a plus rien à faire, juste à être.
Un immense merci !!!!!

Visité en janvier

Soizic Poure
3 avis

★★★★★ il y a 35 minutes

J'ai découvert la pleine conscience liée à l'auto-compassion lors d'une séance découverte offerte par Ophélie.
Dès celle-ci, nous entrons dans la pratique.
A chaque séance du parcours MSC, les exercices proposés, l'approche progressive, le groupe, nous permet d'explorer avec notre tête mais surtout notre corps, l'auto-compassion.
Le parcours a eu des effets très profonds sur ma manière de voir ce qui se passait en moi, mes habitudes. J'ai pu expérimenter d'autres voies et l'auto compassion s'est installée doucement et profondément dans ma vie personnelle, parentale et sociale. J'ai plaisir à la nourrir chaque jour, sans culpabiliser, car elle enrichit également la relation à mes proches.
Un grand merci à Ophélie, et Nathalie notre co-instructrice, pour leur approche authentique, chaleureuse, joyeuse, déculpabilisante, profondément humaine.
Une aventure à tenter sans hésiter !

Moins