



Ecole  
De  
La  
Posture  
Juste

EDLPJ  
99 rue Camille Lemonnier  
1050 Bruxelles  
Belgique

[www.edlpj.org](http://www.edlpj.org)  
[secretariat@edlpj.org](mailto:secretariat@edlpj.org)

## Ateliers de découverte

L'EDLPJ propose une série d'ateliers destinés à faire découvrir la Posture juste et les outils qui peuvent aider à la créer au quotidien.

Certains ateliers et séminaires sont organisés à l'initiative de l'école, d'autres peuvent l'être à l'initiative d'associations, d'institutions ou d'entreprises.

Pour tout renseignement il suffit de s'adresser au secrétariat de l'EDLPJ:  
[secretariat@edlpj.org](mailto:secretariat@edlpj.org)

- Atelier « Découverte de la Posture juste »
- Séminaire « Silence et Présence »
- Séminaire « Prendre soin de la Vie en nous et autour de nous »

## Atelier « Découverte de la Posture juste »



Atelier d'une journée

Groupe de 10 à 30 personnes

### Programme:

- favoriser l'éveil de la conscience par la méditation (plongée dans le silence intérieur)
- favoriser la présence à soi par les exercices bioénergétiques (méditation en mouvement)
- explorer la personnalité au travers des cinq peurs existentielles et des cinq comportements névrotiques (traits de caractères) qui en découlent
- apprendre à percevoir les mouvements énergétique à l'origine des comportements névrotiques
- découvrir les cinq ajustements qui permettent d'adopter la Posture juste

Si vous souhaitez programmer une date, écrivez à [secretariat@edlpj.org](mailto:secretariat@edlpj.org)

## Séminaire « Silence et Présence »



Rencontre de deux jours

Groupe de 50 à 200 personnes

### Programme:

- apprentissage de la méditation d'ouverture du coeur et plongée dans le silence intérieur
- apprentissage des exercices bioénergétiques (méditation en mouvement)
- exploration de la présence à soi et de la présence à l'autre (exercices de perception énergétique interne et externe, seul et en relation)
- expression de l'essence de l'être
- célébration de la vitalité

Si vous souhaitez programmer une date, écrivez à [secretariat@edlpj.org](mailto:secretariat@edlpj.org)

## Séminaire « Prendre soin de la Vie en nous et autour de nous »



Rencontre de quatre jours

Groupe de 50 à 200 personnes

### Programme:

- apprentissage de la méditation d'ouverture du coeur et plongée dans le silence intérieur
- apprentissage des exercices bioénergétiques (méditation en mouvement)
- exploration de la présence à soi et de la présence à l'autre (exercices de perception énergétique interne et externe, seul et en relation)
- exploration de la personnalité au travers des cinq peurs existentielles et des cinq comportements névrotiques (traits de caractères) qui en découlent
- perception des mouvements énergétiques à l'origine des comportements névrotiques
- découverte des cinq ajustements qui permettent d'adopter la Posture juste
- expression de l'essence de l'être
- célébration de la vitalité

### Dates:

20 au 23 août 2021 (Hameau de l'étoile, Saint-Martin-de-Londres, France)