

## 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 incluant un mini cours.



### 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. Les bénéfiques
5. Les méditations, conçues pour votre transformation
6. C'est votre première fois...avec moi ou à vie
7. Pourquoi le faites-vous ?
8. Comment méditer avec France
9. Les indications
10. Planifier pour s'éveiller, pour changer
11. Explication de la méditation
12. Capsule Au-delà du mental | Au-delà du connu
13. Méditation | Au-delà du mental | Au-delà du connu
14. Et ensuite...conclusion
15. Facebook | Groupe fermé | Deviens-LE | Juste pour expérimenter
16. 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