

Stage Méditation

("débutant")

Qu'est ce que la méditation ?
Qu'est ce que méditer ?
Comment méditer ?



Apprendre à se poser, c'est apprendre/comprendre notre monde intérieur.

Le monde que nous percevons est en perpétuelle mutation d'états de conscience, tout comme la méditation et notre façon de l'aborder, invitant chacun à trouver la voix qui lui correspond pour aller vers sa réalisation en toute autonomie.

À travers cette session nous découvrirons ce qu'est la méditation, en l'abordant progressivement pour ouvrir un espace plus grand de la perception du monde qui nous entoure.

Trouver ou retrouver notre paix intérieure, propice à la découverte des mondes subtils, en proposant une approche par l'appropriation et la coordination des 3 corps, de notre Nature intérieure, au travers desquels nous avons la Vie, le Mouvement et l'Être.

Ponctué par :

Des exercices de concentration, de respiration, de relaxation guidées.

Des temps de partages et de questionnements pour avancer ensemble.

La pratique du mandala*, outils d'expression du Soi, connu de toutes les cultures.

Des temps de transmission théorique afin de parler un langage commun et pratique :

Nous aborderons les multiples cycles de la vie, voir comment ils s'inscrivent chacun,

dans un cycle plus grand ;

Les centres énergétique et les énergies qui nous traverses et traverses le monde.

Nous partirons de l'idée que le groupe, par sa composition, manifestera au fil des heures, l'énergie de vie porteuse d'une vie plus grande.

*le MANDALA, accompagne la créativité de chacun, quel que soit l'identité qu'il habite. Il se pense, se dessine, se vit. Il invite à déployer l'ouverture d'un espace sacré. Il permet l'ouverture à la cohésion, au respect, de s'inscrire dans la vie de son environnement au sein d'un ensemble partager par tous.

Dates de stage 2021

Mercredi 3 février,
Samedi 6 et Dimanche 7 février *

ou

Mercredi 24 février,
Samedi 27 et Dimanche 28 février *

selon les inscriptions*

Lieu : à Cublize (69)

Tarif : 170€

Renseignements: <http://www.jouercestgrandir.sitew.fr> Contacter Anne mandala.anne@gmail.com ou 06.63.76.55.39

Inscription Stage Méditation

Nom : Prénom :

N° de Tel : (@

Je certifie(nom prénom), avoir souscrit une assurance civil qui sera en mesure de prendre en charge tout incident dans lequel je serai impliqué lors de ma présence dans les locaux où se dérouleront le stage de méditation.

Le _____

Signature :

Précédées de la mention « lu et approuvé »