

Ralentis... Ecoute... Respire... **Initiation à la méditation**

La méditation est à la portée de chacun. Elle n'est pas faite que pour les contemplatifs ou les religieux !

Dans notre monde agité, elle prend de l'importance afin de nous permettre de retrouver notre âme kidnappée par les tumultes de la publicité sociale !

Un esprit calme et serein est la garantie d'une vie heureuse ! Mais l'esprit peut-il facilement être serein, lui qui est façonné par tout un conditionnement issu de du passé ou de l'inconscient collectif.


Nous pouvons apprendre à calmer notre mental, faire silence et écouter le vide dans lequel murmure l'intelligence de la vie, là où se trouve la paix de notre être profond ?

Au-delà des sensations du corps, des émotions, des pensées, des images et des sons du monde, peut alors se révéler la douce vibration de l'être libéré des attaches du mental !

« Les fleurs de la sérénité ne poussent que sur une terre de lucidité ! » Chr. André

Groupe pour adultes

**Entre
dans la pleine conscience
de chaque instant
pour savourer la vie**



Groupe pour adultes

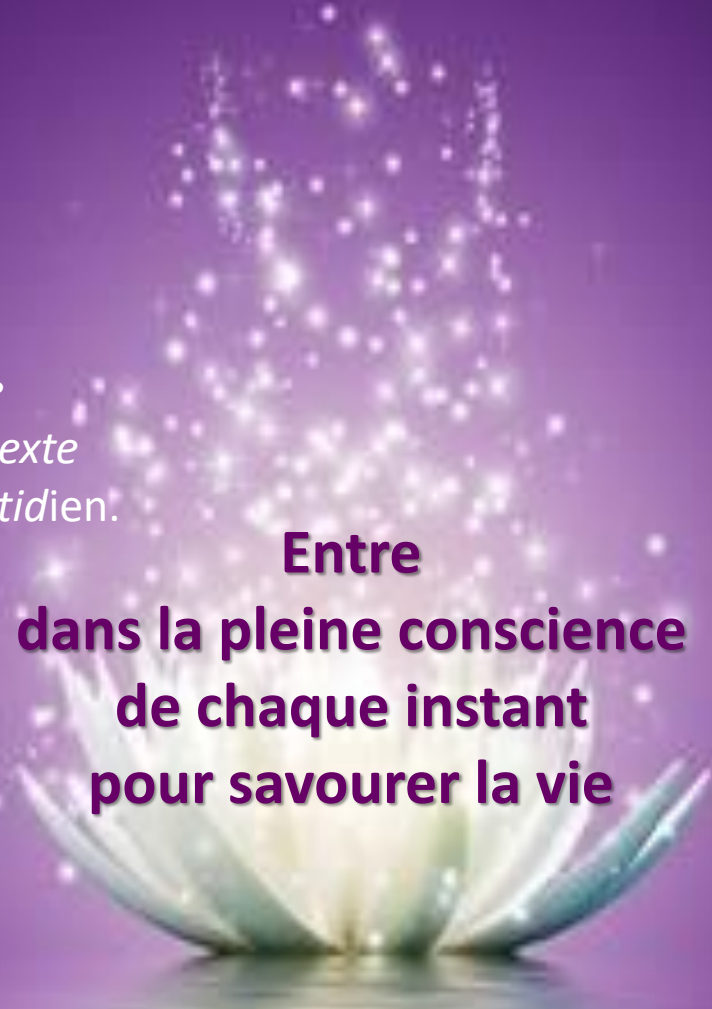
Le jeudi soir de 19h 30 à 21h

8 et 22.02 - 1-8-15-22-29.03 - 12.04

*Chaque semaine, une séance de groupe
sur un thème et l'envoi d'un audio et d'un texte
sur le même thème pour l'entraînement quotidien.*

- 1- Intro– le corps – l'instant présent
- 2- L'attention
- 3- La conscience
- 4- Le non-attachement
- 5- La respiration
- 6- Les émotions-les pensées
- 7- La compassion
- 8- La présence

**Entre
dans la pleine conscience
de chaque instant
pour savourer la vie**



**Prix 250 Fr.-
ou selon arrangement**