

*"La pleine conscience,
la seule boussole
pour toujours
se retrouver"*
Chr. André

*Ralentis
Ecoute
Respire*

Savoure ta vie

*Apprends à méditer
pour être heureux ?*

De la pleine conscience à la pleine confiance

Introduction à la méditation

Cesse d'être un automate

*Apprends à gérer tes émotions
Améliore ton sommeil*

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

Il n'y a rien à comprendre, juste à observer ce qui est là, avec moi, dans l'instant présent : le souffle de la respiration, les sensations de mon corps, les pensées qui surgissent dans ce silence, les multiples sons du monde qui m'entourent...

Un oiseau qui chante, le feuillage qui bruisse doucement, la sensation du soleil sur ma peau...et la vie, juste la vie en moi qui palpète, qui vibre. Cette vie au fond de moi est sagesse et intelligence. C'est elle qui fait ma force et qui me permet de traverser les nombreuses et différentes étapes de ma vie en confiance !

Tout est là, maintenant ! Rien ne manque, rien n'est de trop. Tout est là parfaitement à sa place avec sa raison d'être là. Juste reconnaître et laisser être ce qui est, sans lutter, sans retenir quoi que ce soit, c'est le début d'une vie merveilleuse, l'ouverture à des horizons intérieurs riches, la joie de retrouver mon âme kidnappée par les tumultes du monde.

Un esprit calme et serein est la garantie d'une vie heureuse ! Comme chaque instant détermine le suivant, je m'occupe de mon esprit maintenant !

Jeudi soir de 19h 30 – 21h

30 août / 6-13-20-27 septembre / 4 -11 octobre 2018

200 Fr.-

Chaque semaine

séance en groupe et présentation d'un thème

Pour s'entraîner à domicile, envoi d'un texte et d'un audio sur le thème