

La méditation du mois

Méditation sur les rayons sacrés

L'étude des 7 rayons sacrés et leur intégration en nous, est nécessaire pour entrer dans un nouveau monde aux vibrations différentes.

La transformation de notre monde actuel demande impérativement de changer ses habitudes et libérer les pensées et actions négatives afin de reconnecter en nous la vibration de l'être de lumière que nous sommes.

Dès le mois de février et chaque mois, le 1^{er} lundi à 19h 30 méditation sur un Rayon sacré et les attributs qu'il nous aide à développer !

4.02 – 4.03 – 8.04 – 6.05 - 3.06

2.09 – 7.10 – 4.11 – 2.12

Inscriptions souhaitées

Prix : 20 Fr.-

Initiation à la méditation

Ralentis

Ecoute

Respire et entre dans la pleine conscience

Ne vis plus en zombie, dans le train
des habitudes. **Sois qui tu es vraiment !**

Apprends à gérer tes émotions, à retrouver
ton pouvoir de décision et à savourer la vie

La méditation ? C'est simple et à la portée de chacun. Elle n'est pas faite que pour les contemplatifs ou les religieux ! Elle est aussi pour moi si je désire sortir du train de la routine et quitter les attitudes de zombie !

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 vide et 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 différentes étapes de la vie.

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.

Mon esprit calme et serein est la garantie d'une vie heureuse ! Comme chaque instant détermine le suivant, je m'occupe de cet instant qui est là ! Alors je peux vraiment savourer ma vie !

Mardi de 19h 30 à 21h

3-10-17-24 septembre 2019 et 1-8-15-22 octobre 2019

*Chaque semaine, une séance en groupe avec un thème précis,
un texte et un audio d'entraînement sur ce même thème.*

Prix :200 Fr.-