



L'association **Tung's Tai Chi Chuan** Voiron propose une pratique spécifique de **Méditation**, complémentaire du Tai Chi Chuan et du Qi Gong.

Le vendredi de 9h45 à 10h45 - salle des Prairies

(1^{ère} séance le 26/09/25)

Une 2^{ème} séance sera mise en place dès janvier 2026,
le jeudi de 9h à 10h ou le mercredi de 18 à 19h.

Chaque séance comporte :

- ❖ **1 temps de préparation à la méditation :** *Mouvements issus du Qi Gong, marche méditative, les 4 directions, automassages, exploration du souffle, pratique de mudras des mains, initiation au bol tibétain, lecture de poèmes...*
- ❖ **1 temps de méditation guidée**

La méditation proposée est :

- *Une pratique accessible à tous (débutants ou non),*
- *Issue de l'Ecole de Méditation RESO fondée par F. Midal.*
- *Inspirée et respectueuse de ses racines bouddhiques, c'est une pratique pensée pour nous, occidentaux, tels que nous sommes au XXI^{ème} siècle,*

C'est un enseignement progressif, un cheminement à travers ***la Pleine Présence, la Confiance en la Vie et l'Amour Bienveillant.***

Pourquoi méditer ?

Méditer, c'est faire de la place dans son cœur pour mieux accueillir la réalité, c'est cesser d'être séparé de soi, être pleinement présent à ce qui est, tel que c'est. En nous apprenant à nous poser, à respirer, la méditation apparaît comme une réponse à l'intensité du mal-être qui saisit actuellement le mode de vie occidental. Les scientifiques en ont mesuré les effets bénéfiques.

Contact : Annie Rollin - 06 70 03 03 40 - annrollin38@gmail.com