

MEDITATION ET PRATIQUES ENERGETIQUES

La méditation

Il s'agit d'une pratique accessible à tous (débutants ou non), qui, tout en s'inspirant de ses racines bouddhiques (et notamment de l'enseignement de Chogyam Trungpa), nous invite à méditer tels que nous sommes, aujourd'hui, nous, en Occident, au XXIème siècle.

Issue de l'École de Méditation fondée par le philosophe et écrivain Fabrice Midal, c'est une approche progressive, un cheminement à travers 3 aspects complémentaires de la méditation : ***la Pleine Présence, la Confiance, l'Amour Bienveillant.***

Les pratiques énergétiques

Toutes les traditions ancestrales décrivent ce concept de l'Energie, essence de toute chose. Les pratiques énergétiques cherchent à équilibrer, harmoniser l'Energie vitale de chacun.

Ces pratiques sont proposées en début de séance : elles constituent un temps de préparation à la méditation en permettant de s'ancrer et de se connecter avec soi-même, les autres et l'environnement.

Elles sont issue du Qi Gong (mouvements et automassages), du Reiki (les 4 directions, les préceptes de vie) et du Yoga (chakras, mudras).

La marche méditative, l'exploration du souffle, l'initiation au bol tibétain, la lecture de poèmes ... peuvent également être proposés.

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.

Si vous êtes intéressé(e), merci de prendre contact avec Annie Rollin – Tél : 06 70 03 03 40 – Mail : annrollin38@gmail.com – pour nous permettre d'organiser au mieux les séances.