

MEDITATION



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

Chaque séance est un temps de vraie rencontre avec soi-même et avec les autres et comporte 2 temps principaux :

- 1) Un temps de préparation à la méditation afin de nous connecter avec nous même, les autres et l'environnement.

Pratique debout issue du Reiki, relaxation couchée, mouvements d'automassage ou de Qi Gong, lecture de poèmes, le chant du mantra OM etc...

- 2) Un temps de méditation guidée, dans son aspect Pleine Présence pour commencer, avec ses 5 pratiques de base à explorer : *Les 4 Forces, les 2 Embrassements, « Foutez vous la paix », la Lampe Magique et les Multiples baisers.*

Enseignante

Annie Rollin au 06 70 03 03 40 ou par mail annrollin38@gmail.com