



Philippe FRADIN
MEDITATIONS FEV. 2019
 www.yoga-ayurveda-63.com
 06 88 70 64 57

Retraite Méditations intensives



ZAZEN 28 février
VIPASSANA 02 mars
HRIDHAYA 01 et 03 mars

- **La pratique de Zazen** sera conduite de la façon traditionnelle avec Kin-Hin et les sutras japonais, dans les règles de l'art. C'est une pratique puissante pour renforcer le hara (le centre vital) et libérer profondément l'activité ordinaire du mental.



- **La méditation Vipassana** s'appuie sur les fondements retrouvés dans les techniques de Yoga de Patanjali : Dhāraṇa. Il s'agit ici davantage d'un travail profond de la libération du double mouvement mental de l'attrait et du rejet, afin de récupérer sa propre équanimité.

- Cette troisième partie, articulée en 2 demies journées, est destinée à expérimenter les pratiques préconisées par *Ramana Maharishi*, basées sur la méditation du cœur : **Hridhaya**. Il s'agit ici d'une pratique plus ciblée sur l'éveil du chakra cardiaque, et de ses incommensurables bienfaits.



Il est possible de venir à une seule pratique où à la totalité selon votre envie ou vos disponibilités.

INSCRIPTION

Je m'inscris : **NOM + MAIL :**

- ZAZEN
- VIPASSANA
- HRIDHAYA

PRIX : 64 €/jour (si inscrit annuel ; réduction soit 58 € la journée)

AVANCE RESERVATION 50 % **OU PAIEMENT TOTAL**

Horaires : 9h-12h30 et 13h30-16h **

Lieu : Ecole de Yoga – 8 rue Grand Champ – 63122 Theix

** sauf Hridhaya : de 9h à 12h



Philippe FRADIN
MEDITATIONS FEV. 2019
www.yoga-ayurveda-63.com
06 88 70 64 57