

ATELIER Méditations Intensives

04 et 05 mars 2020 (horaires : de 9H à 16h)



Les journées seront structurées sur la base d'une alternance entre pratiques et détente. Les pratiques seront guidées selon les enseignements traditionnels.

*Nous rentrerons **directement** dans les propositions méditatives guidées. Une journée sera orientée sur des sessions de zazen et kin-hin. La deuxième journée sera organisée sur la base de l'éveil du 3^{ème} œil et des centres du haut.*

Les méditations proposées sont faites pour recentrer nos énergies, équilibrer nos chakras et ouvrir les fonctions supérieures latentes en nous.

Nous pratiquerons dans le respect des techniques transmises depuis des millénaires et qui ont fait leur preuve. Les résultats apparaissent dès la mise en situation posturale.

Les pratiques sont orientées sur le retour à un état de plus grand centrage intérieur, se traduisant par une plus grande vitalité, un éveil de conscience et une activation des plus grandes potentialités qui sommeillent en nous.

Concrètement comment ça se passe ?

Prévoir :

D'emporter son coussin ou son banc de méditation personnel (il y en a sur place), un châle ou une couverture éventuelle, des vêtements très confortables.

Bon à savoir :

Ce genre d'atelier est aussi bien réservé aux débutants qui veulent s'initier à ces techniques de méditations ancestrales qu'aux pratiquants chevronnés qui veulent approfondir leur niveau de pratique.

JE M'INSCRIS

NOM :

TEL :

MAIL :

MA PARTICIPATION (avance de 50 % ou de 100 % demandée)

64 € la journée ou 58 € la journée pour les abonnés annuels aux cours

JE VIENS : le 04 ----- - le 05 -----

