



MEDITATIONS

Techniques pratiquées

EXPLICATIONS



Chaque lundi, mercredi et vendredi : de 9h à 10 h*
(*Se reporter au calendrier annuel et hebdomadaire)



Tenter de résumer la méditation est peine perdue car il est trop subjectif de décrire ce qui peut se vivre au cours de cette expérience.

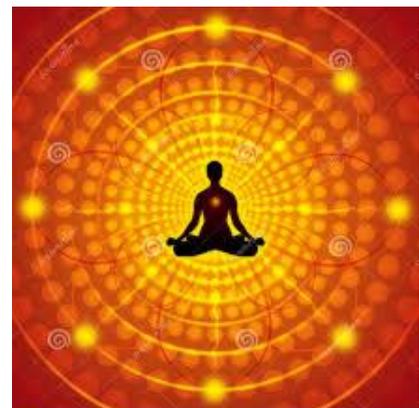
Tenter d'expliquer les techniques utilisées est déjà une étape et peut servir de base suscitant la curiosité.

Les techniques proposées appartiennent aux 3 traditions suivantes :

- Dharana (Inde)
- Vipassana (Birmanie)
- Zazen (Japon)

Nous aurons la chance de bénéficier de 3 façons de méditer qui ont largement fait leur preuve. De nombreuses techniques à la mode en ce moment dérivent de ces approches ancestrales.

Qu'ils s'agissent de méditations avec ou sans support, chacune met l'accent sur une façon de méditer bien spécifique, dans le respect scrupuleux de la tradition.



Il sera juste nécessaire d'être réceptif et de se laisser guider.



La méditation collective et réservée aux pratiquants de Yoga est plus puissante car elle est l'aboutissement des principes fondateurs décrits par Patanjali dans ces *Yoga-Sutras*