

**Méditation de pleine conscience (Mindfulness)**  
**Méditation du cœur (Heartfulness)**  
**Méditations selon différentes cultures et sagesse**

Méditation pour tous ne nécessitant aucune expérience préalable. Séances guidées et en silence, en groupe, dans un cadre apaisant.



Découvrez pourquoi la méditation, utilisée depuis des millénaires dans toutes les civilisations du monde, peut être une des plus bénéfiques activités pour notre santé physique et psychique.

La méditation est un outil admirable qui vous servira tout au long de votre vie, autant dans la relation à vous-même qu'aux autres, ainsi que dans le maintien ou le retour à un bon équilibre physique, énergétique, émotionnel et psychique.

La méditation se pratique de façon progressive et requiert une certaine assiduité, mais au fur et à mesure, les bienfaits à tous les niveaux sont tels que le pratiquant aspire inévitablement à cet état d'apaisement et d'équilibre qui devient source d'une réelle transformation intérieure pour son bien et celui des autres.

Les bienfaits de la méditation sont innombrables. Parmi ceux-ci :

- plus de confiance en soi
- meilleure gestion de ses émotions – moins de stress et d'angoisses
- paix intérieure, plus de sérénité
- plus de clarté – esprit moins confus
- meilleure qualité de sommeil, énergie accrue
- meilleure concentration, moins de dispersion
- meilleure gestion de la douleur – système immunitaire renforcé
- traitements médicaux lourds plus faciles à accepter et à gérer
- libère des fonctionnements erronés – ouvre le cœur et libère l'esprit
- développe patience, discernement, compréhension, créativité, sagesse, esprit altruiste, etc.

Méditations guidées : se laisser guider à travers des exercices apaisants et libérateurs ; un travail tout en douceur qui tient compte de tous les aspects de la personne. Exercices de visualisation, de concentration, de lâcher-prise et pratiques selon des thèmes spécifiques.

Méditation en silence : entrer en silence, demeurer en silence, trouver au plus profond de soi cet espace de calme, de paix, de bonheur ; se poser dans son cœur et son esprit, se connecter à sa véritable nature.

Pensez à vous munir de chaussons ou chaussettes, de vêtements amples et confortables, d'un châle ou couverture et d'une petite bouteille d'eau. Vous pouvez utiliser votre propre zafu ou chaise de méditation si vous le désirez.



NOTE : Les méditations proposées sont sérieuses et ne concernent en aucun cas la recherche d'états de conscience modifiés ou fantaisistes. En cas de maladie d'ordre psychiatrique, la méditation est fortement déconseillée, sauf sur présentation d'un certificat médical établi par un médecin spécialisé.