

MEDITATION

assise & en mouvement



séances de pratique méditative
apports théoriques et pratiques

Depuis des milliers d'années, la méditation a été pratiquée à travers le monde, avec des bienfaits multiples. Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui méditent pour trouver la force de faire face aux confrontations inconfortables et exigeantes du quotidien.

Que vous soyez déjà un pratiquant régulier ou que ce soit pour vous une découverte, lors de chaque séance une partie théorique permettra d'aborder les bases essentielles de la méditation : les buts à poser, les mécanismes à l'œuvre, les obstacles rencontrés, les écueils à éviter, leur sens, leur fonction, les moyens de les dépasser.

Une partie pratique où sera enseignée la posture juste, la respiration préparatoire, l'observation juste, la méditation en mouvement, ainsi que tous les petits secrets à connaître pour méditer correctement.

- La respiration durant la méditation.
- La respiration détoxiquante tibétaine.
- L'observation du mental.
- L'identification.
- La formation des pensées durant la méditation.
- Ne pas confondre penser et observer.
- Les 8 critères de l'observation véritable.
- L'éveil à une stabilité en soi.
- Les différents degrés de l'attention.
- Les 7 points d'ancrage de la méditation.
- La posture juste sur un shoggi, un coussin et une chaise.
- L'importance de la préparation et de l'intention.
- ...

Association Yogavar

Salon SAMA

201 chemin des Combes

83510 LORGUES

Le mardi de 19h à 20h15

Tarif : 90 € le trimestre • 1^{er} cours gratuit



Renseignements et inscriptions :

06 61 23 06 79

www.yogavar.fr

sérénité, attention, concentration, paix