

Affiner la compréhension de notre fonctionnement...

La méditation permet, en effet, d'observer nos mécanismes, nos comportements, nos pensées, nos émotions. Ces observations vont donner au fil du temps, une plus grande conscience de soi. Cela est la clef pour nous donner la possibilité d'agir sur les mécanismes que nous avons construits et qui nous font souffrir.

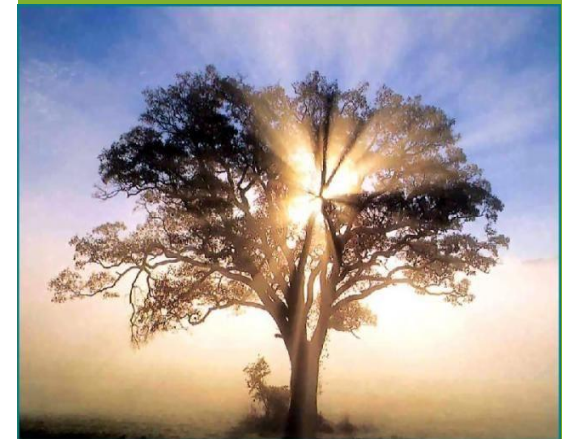


Une pratique qui libère...

La musique douce, l'encens, les bougies, la méditation guidée participent à vous libérer de vos pensées qui parfois peuvent générer de la souffrance. Il ne s'agit pas de bloquer les pensées, ni de les nourrir, mais de les laisser venir et disparaître. Ainsi, il est possible de se détacher de ses pensées négatives.

Une vision plus claire de la réalité...

La méditation n'est pas un moyen pour fuir le monde extérieur. Au contraire, elle a pour but de nous rendre plus présent au monde qui nous entoure. En observant nos perceptions et ce qu'elles induisent, nous développons une vision plus juste de la réalité.



A la découverte de la méditation

La méditation de pleine conscience est une ancienne pratique bouddhiste qui consiste à prendre conscience de qui nous sommes, de se questionner sur le monde et sur notre place dans le monde.

La méditation est un véritable entraînement de l'esprit consistant à accueillir le moment présent. Grâce à l'attention sur la respiration, la méditation nous permet d'observer avec tranquillité, sans jugements, nos ressentis, nos émotions et nos pensées. Qu'est ce que je ressens dans mon corps ? Qu'est ce que je perçois du monde extérieur ? Qu'est-ce-que ces perceptions induisent en moi ?



Séance individuelle

Je vous propose de vous accueillir tous les lundis dans une ambiance zen propice à la discussion et à la méditation. Cet espace permet de faire un pas de côté et d'avoir le recul nécessaire pour mieux comprendre qui nous sommes. La méditation guidée permet d'entraîner son esprit à être un observateur des mouvements qui nous traversent. Elle permet aussi de porter son attention à son corps, et à soi d'une manière bienveillante.

Séance en groupe

Des séances de méditation en groupe seront proposées. Il sera ainsi possible de méditer ensemble autour d'une méditation guidée et d'échanger autour de nos expériences. Les premières séances seront orientées vers un travail autour de notre rapport au corps, de la relation que nous entretenons avec celui-ci.