

MEDITATION EN ARDECHE

LE SILENCE DU CORPS

RESSOURCEMENT AU CŒUR DE LA NATURE ARDECHOISE

AU CENTRE DU TAILLE (Vesseaux)

14 ET 15 AVRIL 2018

La méditation

Il suffit de s'asseoir confortablement et de se détendre physiquement.

Progressivement, la respiration, les battements cardiaques se ralentissent : tout se met au repos et se régénère.

Il se produit alors un autre phénomène : le mental, devant cette inactivité inhabituelle du corps physique, montre sa propre agitation avec ses pensées, ses souvenirs, ses projets, ses soucis ou ses images. Le mental est comme une mécanique en mouvement perpétuel et que l'on prend généralement pour soi.

Lorsque le méditant remarque tout ceci, c'est qu'il a éveillé en lui une partie de son mental qui constate et observe simplement tout ce qui se passe. Il accède alors à une instance supérieure en lui que nous appelons le 'Je Conscient'.

Présentation

Ennea Tess Griffith vous propose deux jours de retour à soi, de ressourcement autour de moments de méditation, de mouvements et de marches méditatives, de chants de stances...

Deux jours de retraite dont la pratique par l'attention et le lâcher prise permettent de nous libérer de nos pensées, émotions, actions conditionnés pour entrer en contact avec une philosophie au cœur de la vie...



L'animatrice

Ennea Tess Griffith

Venue de la pédagogie Waldorf, issue de l'Anthroposophie de Rudolf Steiner, elle est depuis plus de 20 ans la plus proche collaboratrice d'Idris Lahore.

Elle enseigne et supervise l'ensemble des formations dispensées à la Libre Université du Samadeva dont elle est garante de l'éthique et de l'état d'Esprit.

Maitre du Samadeva, elle transmet non seulement un savoir et un savoir faire, mais aussi tous les ingrédients d'un savoir être permettant d'éveiller des hommes et des femmes non seulement à un développement personnel mais à la dimension spirituelle inhérente à chacun.

Le stage

- Niveau requis : débutants et confirmés
- Date et heure d'arrivée et de départ du groupe :
Arrivée : le 13 AVRIL 2018 avant 17H
Départ : le 15 avril après 17H 30
- Date et heure de début et de fin du stage
Vendredi soir : repas et cercle de présentation
Début de stage samedi à 8H
Fin de stage dimanche à 17H30

Afin de profiter pleinement du stage, l'inscription se fait nécessairement en pension complète.

Tarifs

Tarif : 170 euros

Hébergement et pension complète : environ 150 euros, variable suivant le nombre de personnes dans la chambre.

L'organisatrice, renseignements :

Claude MORI GUMIERO : 06 98 82 98 57 claudemori@orange.fr

L'inscription au stage nécessite de prendre d'abord contact avec l'organisatrice.

Site internet : www.domainedutaille.com

Libreuniversitedusamadeva.com



Silence du corps

Méditation Zen | Chant de mantras
Mouvements Méditatifs

13-15 avril 2018 | Aubenas 07

◆ Libre Université de Samadeva ◆

www.samadeva.com