

道
德
氣

M&Ms

La Méditation des **M**ardis

PRATIQUE IMMÉDIATE DE LA MÉDITATION

Méditer, respirer, être ... juste être là, dans la sérénité de l'instant

La méditation nous offre le moyen le plus direct d'accéder à nos propres ressources. Étudiée et connue désormais pour ses effets positifs sur le stress, sur la dépression, sur les émotions perturbatrices (peur, colère, tristesse, ...) ou sur la santé (physique, émotionnelle et intellectuelle), elle est surtout un moyen de connaissance de soi et de retour à Soi, à ce que nous sommes de plus profond. «Elle nous reconnecte» comme disent Thich Nhat Hanh ou encore Jon Kabat-Zin (Mindfulness, méditation de pleine conscience).

Elle ne nécessite aucun artifice et peut se pratiquer partout, assis sur une chaise ou sur un coussin de méditation. Ses bienfaits se manifestent dès lors que nous pratiquons régulièrement, en respectant quelques principes simples.

Pour la découvrir ou approfondir votre pratique, je vous propose de nous retrouver le mardi (voir horaire ci-dessous). Cycle de 8 méditations, auquel chacun peut se joindre, même en cours de route. Chaque réunion se partagera en une présentation sur la méditation et vingt minutes de pratique en assise silencieuse. Durée totale 45 minutes.



LIEU & DATES

Eischen (LU), 15 rue de l'école

Mardis 13 et 20 Déc 2011, 10, 17, 24, 31 Jan 2012, 7, 14 Fév 2012

Heure : 9h30 OU 19h30 (merci de vous inscrire en précisant l'heure)

POUR S'INSCRIRE

F. Theismann +352 691 8000 68

email : **ft@samaa.eu**

TARIF : 5€/séance ou 40€/cycle complet (8)

Je pratique la méditation depuis 15 ans. Durant cette période, hormis mes nombreuses lectures et rencontres de méditants expérimentés, j'ai participé à plusieurs stages et sessions de méditation auprès de Selim Aïssel, de qui j'ai appris la méditation Zen (zazen) et taoïste, ou encore auprès d'Ennea Tess Griffith (Silence du Corps). Ma pratique a été complétée, ou éclairée aussi par des personnes telles que Mathieu Ricard, Jon Kabat-Zin (Mindfulness) ou Thich Nhat Hanh. Grâce à eux, j'ai découvert les bienfaits de la méditation, évité les écueils habituels et j'ai pu renouveler et approfondir sans cesse ma pratique. Qu'ils en soient remerciés.

Frédéric Theismann



RETROUVEZ TOUTES NOS ACTIVITÉS SUR

www.samaa.eu

