

Atelier du lundi 25 février 2019 de 18 h à 19.30

Qu'est-ce que la méditation

Plus spécifiquement la méditation Heartfulness ?



Il existe de nombreuses voies de méditations.

Cet atelier a pour intention de vous sensibiliser à différentes approches de méditation et plus particulièrement à la méditation Heartfulness.

Toutes les voies de méditation nous offrent les bienfaits suivants :

- un mental plus calme
- une présence attentive à ce qui est
- une meilleure maîtrise de nos schémas réactifs et compulsifs
- une compréhension empathique et un regard bienveillant porté sur les autres et sur soi-même
- une joie profonde
- un abandon à ce qui est.

Cet atelier comportera une petite partie théorique et une grande partie d'expérimentation.

Animé par Marie-Eve Volkoff et Smita Gogniat, nous vous transmettrons nos expériences de méditation dans des voies différentes.

Cet atelier est gratuit et pourra être poursuivi en fonction des intérêts.

