

Deux rendez-vous prochains :

- Le cycle MBSR d'automne : Une présentation aura lieu le samedi 5/09 à 14h30 ; pour un cycle qui débutera en octobre. Pour ceux qui ne peuvent se libérer, un entretien individuel présentiel ou par zoom est possible.
- Un espace de pause ouvert à tous le Dimanche 13/09/2026 de 14h30 à 18h.

Vous voulez en savoir un peu plus sur ces deux propositions, c'est ici ci-après :

La méditation c'est une attitude intérieure qui permet de se relier au monde dans une intention de paix, de soin, de lien. C'est une ouverture à la joie d'être, à être simplement vivant et attentif à ce que nous offre la vie.

Très souvent avec la découverte de la pratique les obstacles que nous croyions solides et fixes apparaissent comme de simples opportunités de choisir fonction de notre connaissance profonde de nous-même et de nos valeurs et dans un intérêt commun avec ceux qui partagent nos vies.

Nous amenons de la clarté dans nos vies, nous découvrons que nous détenons les clés des portes fermées ou même que ces portes sont illusoires installées dans notre imaginaire, nos habitudes de penser ou d'agir...

Je vous invite à ouvrir toutes ces portes et à découvrir un nouvel espace plus libre, plus joyeux grâce à la pratique de la méditation.

Il y a bien pour cela une intention, ensuite un engagement, une vigilance à rester connecté à son intention et un entraînement régulier. Aucune magie minute ! Mais le miracle de la Vie redécouverte dans tous ses aspects.

Que vous ayez ou pas une expérience de la méditation il est possible de recommencer ou débiter à tout moment. Le plus simple est de suivre un cycle MBSR (Méditation pour réduire le stress). Ce cycle dès sa création, visait à améliorer et à transformer le stress individuel, ainsi qu'à développer une conscience sociale plus consciente qui s'attaquerait aux facteurs de stress sociaux, raciaux, économiques, culturels, environnementaux et climatiques. Il se plaçait d'emblée dans une perspective large, une perspective relationnelle au monde qui nous entoure.

J'ai à cœur de créer des espaces de pause ouverts à chacun, pratiquant ou pas, pour faciliter la connexion entre tous, pour se ressourcer avec des temps de silence, d'écoute et de partages. La première rencontre est proposée le dimanche 13/09/2026 de 14h30 à 18h.

Le thème annoncé est « la clarté des intentions ». Ce n'est pas un enseignement, c'est l'invitation à une exploration commune de ce qui nous anime, ce qui nous fait vibrer ; à voir également ce qui nous décourage avec clarté pour le dépasser et oser aller vers le monde soutenu par la gratitude et la confiance. Dans ces temps tumultueux il m'apparaît que c'est de ce genre de paix intérieure dont le monde a besoin.

Tarif libre et conscient pour ces rencontres, avec un tarif conseillé 30 à 50 euros.