



— Lezateliers —

du yoga & de la méditation

Découverte de la méditation

– Cycle de 5 séances –

- Une association à la pointe Finistère pour prendre soin de soi -

La méditation

La méditation nous apprend à **accueillir et observer ce qui est** (nos sensations physiques, nos émotions, nos pensées), **tel que cela est** (sans jugement – que cela soit agréable ou désagréable, sans rien attendre et sans rien repousser de ce qui vient). Elle développe nos capacités à **porter notre attention sur le moment présent** et à **percevoir de façon plus juste ce qui nous entoure**.

Cette « capacité à percevoir » devenant, au fil de la pratique, de plus en plus subtile, nous apprenons à mieux savourer notre existence.

La méditation développe également notre aptitude à la bienveillance et à la compassion, tout d'abord vis-à-vis de nous-mêmes, mais également des êtres qui nous entourent.

Le cycle de découverte

Dans ce cycle, on explore différentes approches et façons de méditer. Par exemple, on porte son attention sur un objet – concret (ex. : son corps ou sa respiration) ou abstrait (ex. : une visualisation).

« Ce cycle, je l'ai conçu comme celui que j'aurais aimé pouvoir suivre lorsque j'ai commencé à m'intéresser à la méditation et que je ne savais ni par quelle pratique commencer, ni où et à qui m'adresser. » Cendrine Le Locat

On médite assis en tailleur sur un coussin ou sur une chaise, en position allongée sur le sol (pratique du Scan corporel et Yoga nidra), ou encore en marchant (marche consciente) ou en dégustant quelque chose vis-à-vis duquel nous portons toute notre attention.

Public concerné

L'Association propose **un cycle de 5 séances d'initiation à la méditation qui s'adresse à un public de niveau débutant** qui souhaite découvrir la méditation en expérimentant des approches et des thèmes différents à chaque séance.

Parce qu'elle nous conduit à entrer profondément en contact avec ce qui est, la méditation n'est pas recommandée aux personnes atteintes de troubles psychiatriques. En cas de doute, merci de consulter votre médecin.

Informations pratiques

Dates : 5 jeudis (1/mois), d'octobre à février ou de février à juin (voir les dates sur le site internet).

Horaires : De 20h30 à 21h15.

Lieu : Salle de réunion de l'Espace Kernéis, 7 route de la gare, 29460 Daoulas.

Effectif : Jusqu'à 20 personnes.

Prix : 35€ (réduit 24,50€) pour les 5 séances ou 8€ (tarif réduit 5,60€) par séance (+ adhésion de 15€ à l'Association).

Inscription : L'inscription est confirmée par mail à réception du formulaire d'inscription complété et du règlement, dans la limite du nombre de places indiqué.

06 45 61 37 06 - lezateliersyogameditation@laposte.net - www.lezateliersyogameditation.fr