



Profitez de votre séjour dans cet environnement authentique pour méditer

Vous voulez profiter des bienfaits de la méditation et partager un moment convivial ? Je vous propose deux rendez vous le dimanche matin au sein du domaine*

-de 9h00 à 10h00 (séance découverte)

-de 10h00 à 11h00 (séance méditation guidée).

Participation 10€.

Réservation auprès de Cathie au **06 41 39 31 33**.

La méditation c'est quoi ?

La période particulière que nous traversons crée du stress et de l'angoisse et nous amène à nous interroger sur ce que nous voyons, entendons, ressentons et pensons.

Pour beaucoup la méditation est une pratique ancienne réservée aux moines bouddhistes, pourtant tout le monde peut méditer et profiter des bienfaits ressentis.

Méditer est une pratique mentale permettant de développer notre conscience afin d'avoir une vue plus réaliste et plus directe de nous même et du monde. Il existe une infinité de techniques de méditation que chacun peut s'approprier selon son choix.

Les bienfaits de la méditation sont multiples, comprendre ses schémas mentaux pour se libérer de leur dictature, prendre du temps pour soi dans une vie surchargée, ou simplement découvrir une nouvelle vision de choses, chacun a ses propres raisons de méditer. On peut modifier son caractère, mieux se connaître, améliorer sa santé physique et mentale et ses relations, et la liste est encore longue. Pour les plus sceptiques, des études scientifiques ont été effectuées pour étudier les effets de la méditation et les résultats sont très positifs.

Tout le monde peut méditer.

On peut méditer seul ou en groupe en silence ou en musique. Il est intéressant au début d'être guidé pour adopter la bonne posture, préparer sa séance, choisir sa pratique et la vivre.

L'idéal est de trouver un endroit calme qui sera dédié à cette pratique mais on peut aussi méditer n'importe où, au travail, à la maison, dans les embouteillages ...

Cathie

* si la météo le permet.