

Atelier Méditation

Sous la guidance de Françoise Belliot

A la rentrée de septembre, je vous propose un atelier de méditation le mardi matin de **10h à 10h 45**

Nous traversons actuellement une période qui bouleverse la terre entière avec son lot d'incertitudes, de craintes, de peurs qui obstruent notre devenir.

Cet atelier de méditation vous permettra de reprendre contact avec vos vraies valeurs, votre besoin de calme, de sérénité, d'optimisme.

Une parenthèse de bienveillance envers vous-même qui, tout en vous soustrayant de l'agitation environnementale, vous permettra de trouver force et stabilité intérieures.

Développer votre richesse personnelle pour décider de votre bien-être est bien l'objectif visé par la pratique hebdomadaire de ce moment de méditation.

Contenu

L'atelier propose une alternance entre plages méditatives vécues dans l'immobilité de la posture assise et plages de mouvements lents permettant, eux aussi, de revenir au calme, à la reconnexion avec soi-même.

Des lectures de textes ponctuent l'atelier pour mettre en lumière ce moment de rencontre avec soi-même.

Aucune compétence particulière n'est nécessaire à cette pratique.

Chacun y entre à son propre rythme.

Matériel nécessaire à la pratique :

Un zafou pour les personnes qui en disposent, pour les autres, une chaise confortable conviendra tout à fait.

Une tenue confortable et chaude.

Au plaisir de partager ces moments de grâce.