

La méditation invite à recontacter notre nature profonde et sacrée riche de toutes les qualités lumineuses de l'être. Arrêtons-nous, faisons cesser le bavardage intérieur et ouvrons notre coeur.

Notre Soi véritable est comme le ciel pur, vaste et infini, rempli de lumière. Nos émotions et pensées recouvrent la plupart du temps cette réalité sacrée de notre être. Par la tranquillité, le silence et l'ouverture, nous créons les conditions pour retourner à cet espace intérieur sacré et ainsi laisser émerger amour, compassion, paix et guérison.

Cette immensité de l'être n'est pas un concept mais une expérience que nous pouvons vivre. LE but de la méditation est d'avoir accès à ce niveau de profondeur de l'être.

Vous découvrirez au fil des mois diverses pratiques :

- . guru yoga,
- . les 9 respirations purificatrices,
- . les 5 tsalungs (purification & ouverture des centres d'énergies par la concentration, le souffle & le mouvement),
- . les 3 portes & les 3 pilules précieuses,
- . les 5 syllabes sacrées ouvrant la voie à une guérison intérieure,
- . la régénération de l'âme par les 5 éléments (visualisation & son).

Venez en tenue confortable. Pensez à amener un coussin de méditation type zafu ou un gros coussin et plusieurs petits pour une position assise la plus confortable possible.

### **Renseignements pratiques**

#### **11 méditations de septembre à juin.**

Jour & horaires : UN mercredi PAR MOIS de 19h à 20h30 à partir du 16 septembre.

Participation financière : 165 € (pouvant être réglés en plusieurs mensualités, tous les chèques étant remis ensemble dès la première séance).

Séance découverte : 20 € (déductibles de la cotisation annuelle).

Les places étant limitées, pensez à réserver votre place par le versement d'un acompte de 15 €, non-remboursable en cas de désistement de votre part.

Inscription impérative avant le 11 septembre.

La cécité de Patricia l'a orientée très tôt vers les dimensions intérieures de l'être.

Elle a découvert la méditation il y a une vingtaine d'années et la pratique depuis sous diverses formes. Elle a publié deux livres chez Edilivre : Le chemin du cœur sous le nom de Patricia Elena Pareja et Pèlerinage intérieur – Une âme en chemin vers la lumière sous le nom d'Elena Montoya.

### **Bulletin d'inscription**

**(à renvoyer avant le 11 septembre)**

Nom & prénom :

Adresse :

Tél. :

e-mail :

Je verse 15 € d'arrhes pour réserver ma place aux ateliers méditation « L'espace sacré de l'être ». Ces arrhes ne me seront pas restitués en cas de désistement de ma part.

Date et signature :

## **MEDITATION DE LA TRADITION BON DU TIBET**

# L'espace sacré de l'être

Avec Patricia PAREJA

**un mercredi par mois  
De 19h à 20h30  
A partir du 16 septembre 2020**

**Association A la rencontre de soi  
16 rue Jonnart 62500 Saint Omer  
Tél. : 03 21 93 79 58**

**[Patricia.pareja@orange.fr](mailto:Patricia.pareja@orange.fr)**

**[www.alarencontredesoi.fr](http://www.alarencontredesoi.fr)**