

S'arrêter, se poser, se mettre à l'écoute, contacter sa profondeur ... pour ainsi revenir au quotidien d'une façon autre Dans une présence, une ouverture plus grande ...

La méditation de « l'assise en silence » s'adresse à toutes personnes désireuses de sortir du brouhaha et de la frénésie du monde. Vous êtes à la recherche d'un temps pour vous, d'un espace de ressourcement. Vous vous sentez souvent décentré, éparpillé et vous êtes en quête d'un sentiment d'unité. La méditation vous offre un véritable chemin d'unification par le silence, pour une vie intérieure apaisée et une vie dans le monde plus épanouie.

Ces séances s'adressent à tous. Nul n'est besoin d'avoir déjà pratiqué quelque forme de méditation que ce soit. Seule est nécessaire une profonde aspiration à passer du faire à l'être, à quitter la surface des choses pour rejoindre la profondeur de votre intériorité.

L'exercice de l'assise en silence est accessible à tous. Il s'agit de s'asseoir, de demeurer en silence, immobile tout en recherchant une attitude juste, c'est-à-dire une détente vigilante. Cette expérience vous initiera à l'art d'être dans l'instant. A partir de cette présence à ce qui est, vous pourrez contacter l'espace de silence qui habite dans vos profondeurs et le laisser venir féconder votre vie de tous les jours.

Trame d'une séance :

- . assise en silence guidée,
- . marche méditative,
- . assise en silence sans guidance.

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.

Pour en savoir plus : www.alarencontredesoi.@meditation.html

Renseignements pratiques

Jour & horaires : un mercredi sur deux à partir du 05 septembre de 19h à 20h30 y compris pendant les petites vacances scolaires.

Participation financière : 300 € (pouvant être réglés en plusieurs mensualités, tous les chèques étant remis ensemble dès la première séance).

Séance découverte : 15 € (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 29 août.

La cécité de Patricia l'a orientée très tôt vers la dimension intérieure de l'être.

Elle a découvert la méditation il y a une vingtaine d'années et la pratique depuis sous diverses formes.

Bulletin d'inscription

(à renvoyer avant le 29 août)

Nom & prénom :

Adresse :

Tél. :

e-mail :

Je verse 15 € pour réserver ma place à la méditation de l'assise en silence. Cet acompte ne me sera pas remboursé en cas de désistement de ma part.

Date et signature :

MEDITATION DE L'ASSISE EN SILENCE

Un chemin vers la profondeur

Avec Patricia PAREJA

Un mercredi sur deux

De 19h à 20h30

A partir du 05 septembre 2018

Association A la rencontre de soi

16 rue Jonnart 62500 Saint Omer

Tél. : 03 21 93 79 58

Patricia.pareja@orange.fr

www.alarencontredesoi.Fr