

N'avez-vous jamais connu de sentiments de solitude, de séparation, cet état qui vous pousse à vous renfermer davantage sur vous-mêmes et à vous couper des autres ? Il vous est possible d'échapper à cette souffrance et de retrouver le bonheur de vous sentir en connexion avec vous-mêmes et ceux qui vous entourent.

La méditation vous offre l'expérience d'un ancrage dans le silence et votre intériorité. A partir de cette base, vous apprendrez à vous relier à votre cœur pour laisser émerger du tréfonds de vous l'amour bienveillant et la compassion, qualités fondamentales de l'être humain trop souvent oubliées dans la frénésie de notre monde.

Au travers d'un parcours en 8 étapes, vous serez invité à entrer en amitié avec vous-mêmes, à regarder chaque être dans son humanité, dans la conscience de sa valeur en tant qu'être, de ses besoins profonds et de son potentiel de bonté pour peu à peu étendre cette bienveillance et cette compassion à tous les êtres tel le soleil qui brille sur tous avec la même qualité.

Vous aspirez à un sentiment de paix intérieure, vous aspirez à transformer vos émotions perturbatrices (envie, jalousie, culpabilité, rancœur, haine, etc.), vous aspirez à un sentiment de lien authentique avec autrui, vous aspirez à ouvrir votre cœur, ces pratiques de l'amour bienveillant peuvent vous guider sur le chemin d'une guérison intérieure. Venez reconnaître et apprivoiser vos parts d'ombre, osez repousser vos propres limites pour laisser la puissance de l'amour transformer votre existence.

Participation financière : 120 € pouvant être réglés en plusieurs mensualités, tous les chèques étant remis ensemble.

8 cds

MEDITATION DE L'AMOUR BIENVEILLANT

ET DE LA COMPASSION

Un CŒUR VASTE COMME

LE MONDE

Avec Patricia PAREJA

enregistrement audio

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.alarencontredeso.fr**](http://www.alarencontredeso.fr)