

FICHE TECHNIQUE MEDITATION - MANDALAS



DEFINITION

Ce stage propose plusieurs séances dans l'année, qui permettent :

- Apprendre les rudiments et la différence entre la relaxation et la méditation.
- S'asseoir et tenter de trouver la tranquillité et le silence. Toutefois, le silence est relatif puisque nous travaillons avec les sons, les mandalas, la couleur, la marche méditative, la respiration...
- S'offrir un temps de pause.
- Un véritable cadeau trouver stabilité et confiance en soi, pour être plus en recherche de ses ressources vitales.

Sogyal Rinpotché

« Apprendre à méditer est le plus beau cadeau que l'on peut se faire à soi-même en cette vie. Car seule la méditation peut nous mettre sur le chemin de la découverte de notre vraie nature : et ainsi nous aider à trouver la stabilité et l'assurance qui permettent de bien vivre et de bien mourir. »

Deepack Chopra :

« Faire un voyage intérieur, pour amener sa pensée au-delà des limites du corps physique et atteindre le cœur d'une réalité plus profonde »

PUBLIC

Toute personne désireuse de mieux comprendre la différence entre la relaxation, l'assise, la méditation, la transe...

Toute personne qui a besoin d'apprendre les premières bases de l'assise.

Toute personne qui pratique déjà la « méditation » et qui peut utiliser le groupe pour mieux comprendre sa pratique et se motiver et faire perdurer cette expérience.

PROGRAMME

1. Supports théoriques

Quelques notions physiologiques sur la compréhension de l'importance de l'assise.

Quelques notions sur les erreurs à éviter.

Quelques références de livres dans des cultures différentes qui utilisent cette approche.

2. Supports pratique

Travail de l'enracinement, de la respiration.

Pratique des différentes formes de relaxation, méditations pour comprendre celle qui convient le mieux ou que l'on peut réutiliser.

Pratique de base des différentes manières de se relaxer, de trouver des ressources, d'être créatif.

METHODE

La démarche mise en œuvre amène à appréhender de nouveaux outils de travail sur soi, à les expérimenter et les adapter à la réalité personnelle ou professionnelle.

POUR LE CONFORT

- Une bouteille d'eau
- Une tenue ample et confortable **et chaude**.
- Un plaid, châle, couverture, une grande serviette éponge pour les méditations
- Le nécessaire pour prendre des notes.
- Des revues ou livres se rapportant au sujet, si vous le souhaitez.

DATES / HORAIRES / COUT

Séances de 10H à 12H30.

Pour les dates voir le calendrier joint

20 €uros par séance plus l'adhésion à ARA de 13 €uros

ARA Maison de quartier 15, rue Bissardon 69300 CALUIRE et CUIRE (un plan peut vous être transmis sur demande). Les sessions peuvent être dispensées dans d'autres régions, sur demande.

INTERVENANTE :

Genny GESBERT

Formatrice, Educatrice Spécialisée, Educatrice Sportive 1° pour les Arts Martiaux, formée en Relaxation, Hypnose Ericksonienne, Maître Reiki.

Auteur du livre l'Enfant Meurtri. Conférences dans les écoles.

Participation plusieurs années aux enseignements et aux « intensives » de Gurumaï de la lignée du Siddha Yoga. Quêtes de vision avec les Amérindiens, trois ans de stages au temple bouddhiste de Gagyuling en Bourgogne. Par ailleurs, pratique depuis plus de 20 ans les enseignements de Peng He Ming en ce qui concerne la méditation du Zhe Neng Qi Gong.

Méditation avec les enseignements du docteur Hew Len à Hawaii et en présence des dauphins. Elle a eu l'occasion d'effectuer plusieurs accompagnements en fin de vie. C'est surtout cette expérience qui la motive à enseigner la méditation : n'avoir plus de doute, ni de peur face au silence, face au vide, face à soi-même, face à ses ressources, faire rayonner sa joie, sa passion pour la vie et ses mystères.

Le livre de Genny « **l'enfant meurtri**, sans sortir sans rancune » ou le DVD corpsetconscience peuvent être vendus sur place si vous le souhaitez

Genny GESBERT / corpsetconsciencegg / Conseil - Formation - Conférence
BP 20 69580 Sathonay Camp / Port : 06-11-22-26-89 / corpsetconscience@gmail.com
<http://corpsetconscience-gg.blogspot.fr>