

## MÉDITER = ÉLÉVATION DE LA CONSCIENCE



Les raisons pour lesquelles nous méditons sont aussi variées que les façons de méditer.

Méditer est avant tout le moyen le plus efficace pour réduire le stress qui nous empêche de manifester nos désirs et éliminer les toxines.

La méditation peut être pratiquée simplement en restant assis tranquillement et en se concentrant sur son souffle ou sur un mantra, un mot ou une phrase.

Le principal est de trouver une méditation qui vous sera confortable et avec laquelle vous pratiquerez longtemps.

Sentez comment vous vous ressentez, voyez les changements dans votre vie quotidienne. Les bénéfices sont en dehors de la pratique.

La méditation a des bienfaits sur le plan psychologique, physique, émotionnel et spirituel.

La méditation réduit la pression artérielle trop élevée, de même que l'excès de cholestérol ou de sucre dans le sang.

Quelques minutes de respiration profonde détendent le cerveau, réduit l'anxiété et la dépression.

Méditer donne de l'énergie, renforce le système immunitaire, la santé, de la sagesse et donne accès à une paix et un silence intérieur.

C'est une connexion à Soi-même, connexion à l'Univers.

« La méditation n'est pas un moyen de faire taire nos pensées. C'est une façon d'entrer en contact avec notre silence intérieur, qui se retrouve étouffé par les 50.000 pensées qui nous traversent en moyenne chaque jour »

Dr Deepak Chopra

Les scientifiques le confirment : « La pratique constante de la méditation est un moyen pour revenir en soi, permet de faire du bien au corps , à l'âme et l'esprit ».

## **QU'EST CE QUE LA MÉDITATION?**

La méditation est une pratique millénaire, dont le but est de retrouver l'intelligence intérieure du corps. On pense généralement que lors de la méditation on fait un effort pour faire taire nos pensées. En réalité, la quiétude est toujours présente en nous. La méditation nous met en contact avec elle, nous permettant de l'intégrer à notre vie quotidienne.

Le silence est la source primaire de la joie, de la créativité, et d'infinies possibilités. De ces potentialités à l'état pur jaillissent nos inspirations, nos pensées intuitives, et la conscience d'une relation profonde avec l'Univers.

La pratique quotidienne de la méditation nous permet d'entrelacer le silence et la tranquillité dans notre corps et notre mental. Ceci permet d'augmenter notre compassion et la pleine réalisation de soi-même.

## **QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION ?**

Calme l'esprit

Clarté et concentration

Augmentation de la créativité

Un meilleur sommeil

Une énergie positive permettant de passer à travers des événements douloureux plus facilement.

Une intention focalisée pour la journée, permettant de faire des choix dans la conscience et le discernement.

Cela vous aidera à :

Mieux gérer votre stress

Réduit l'anxiété

Améliorer vos relations avec les autres

Cultiver votre paix intérieure  
Réduire votre pression artérielle  
Entendre sans juger  
Vous connecter avec votre âme

### **DES TECHNIQUES DE RESPIRATION:**

Durant ces cours de méditation la pratique des **PRANAYAMAS ET BANDHAS** vous permettront:

1. Augmenter votre énergie vitale.
2. Ralentir le rythme cardiaque.
3. Baisser le taux des hormones du stress.
4. Action de nettoyage ou de vivifiant.
5. Augmentation de l'activité digestive.
6. Purification des poumons, des cellules, des allergies.
7. Un effet calmant, baissant les turbulences de l'esprit.
8. Baisse de l'insomnie.
9. Baisse de l'anxiété.
10. Un meilleur focus de notre esprit.

Le yoga entre autre , permet de coordonner la respiration avec les mouvements.

## TARIFS & HORAIRES:

### PRATIQUE HEBDOMADAIRE

La première partie des séances de méditation est guidée par des techniques de respiration ( pranyama) et bandha) pour vous amener à être conscient de vos sens et rentrer plus facilement en connection avec le silence.

Un mantra sera proposé chaque semaine pour capter l'attention, la concentration et activer l'intention de ce mantra.

**Prix : 135 € / 10 séances.**

Tous les Lundis à 18h30- 19h30 au Relais des Anges, Mercuès

Tous les Mercredis de 18h30 à 19h30 à Cahors

### SESSION INDIVIDUELLE

Sur Rendez vous en tout temps

**Prix: 75 € la séance d'une heure**

### DES ATELIERS SUR MESURE

vous sont mis à votre disposition. Vous avez un groupe de 4 personnes minimum, je me déplace. Demandez, vous recevez....

### RECEVEZ VOTRE SON PRIMORDIAL

La Méditation du Son Primordial s'adresse à tous ceux qui aspirent à une plus grande paix intérieure, une plus grande liberté individuelle, et à prendre en main leur existence.

Lors d'un atelier de fin de semaine ( voir date ci dessous), vous apprendrez par le biais de la méditation du son primordial, les 7 états de conscience que vous pouvez atteindre avec cette pratique.

La méditation par le son primordial ( mantra unique de notre âme à la naissance) nous permet d'éveiller et d'élever la conscience, de retrouver la paix, l'amour en Soi et créer le succès ( manifestation de nos désirs beaucoup plus facilement).

**Prix: 250 € pour l'atelier et la transmission du son primordial**

( voir document complet sur les séjours)

**PROCHAINE SESSION:**

Du 22 au 24 Mars 2019

Du 21 au 23 Juin 2019

Du 29 Nov au 1 Déc 2019