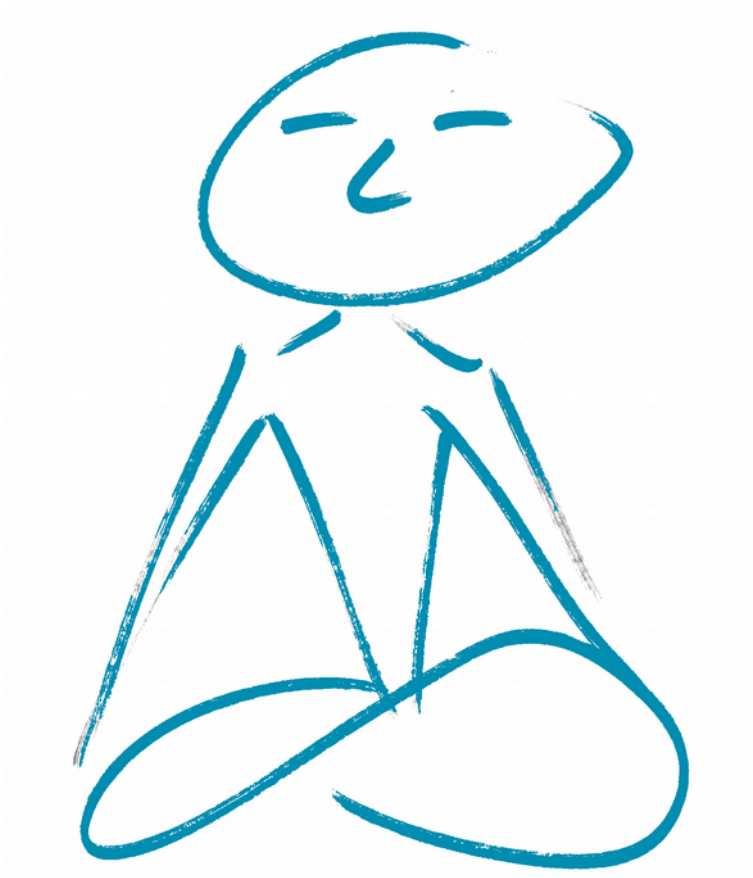


ATELIER MÉDITATION

Cycle d'initiation à la méditation non-dualiste



8 séances de 2 heures
en petit groupe
de 6 à 10 personnes

Présentation

Progressivement, au fil des rencontres, les participants seront guidés pour se mettre à l'écoute de leur monde intérieur et retrouver leur nature profonde. Connaissance de soi, détente et calme dans la vie quotidienne, telles sont les promesses de la méditation. L'objectif de l'atelier est d'amener chacun vers une pratique autonome qui lui correspond.

L'ensemble des séances constitue un tout indissociable. Pour cette raison et pour la dynamique du groupe, il est recommandé d'être disponible pour toutes les dates. Chaque séance comprend une présentation théorique, une méditation guidée et un temps de partage.

Nous aborderons tout d'abord la posture, ce sera l'occasion de trouver celle qui vous convient le mieux. Au terme de cette première rencontre de présentation de l'atelier, vous serez en mesure de confirmer votre engagement pour l'ensemble du cycle ou non.

Animateur

Christophe BÉGOT, initié par Yann LE BOUCHER à la méditation, pratique différentes formes d'introspection depuis une dizaine d'années en France, en Inde et au Népal. Il anime des groupes de méditation selon l'approche non-dualiste de l'Adhyatma Yoga à Saint Grégoire, Cesson-Sévigné, Saint Germain-sur-Ille et Chasné-sur-Illet.

Participation financière

de l'ordre de **130€**, pouvant varier selon le lieu

Information (dates)

Contactez Christophe Bégot

06 99 203 213

meditation@christophe-begot.fr

yoga.christophe-begot.fr