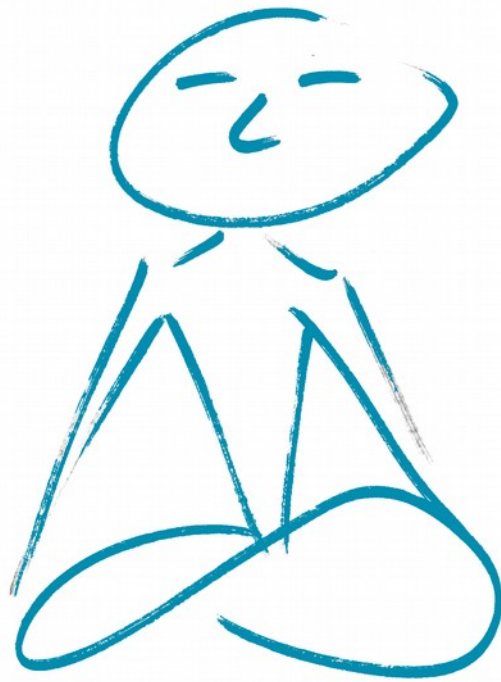


# ATELIER MÉDITATION

Cycle d'initiation à la méditation non-dualiste

ASS. YOGA ST GRÉGOIRE



Centre culturel de la Forge  
Salle 5 au sous-sol

8 séances de 19h30 à 21h30  
les 30 sept., 7, 14 oct., 4, 18, 25 nov.  
2 et 9 déc.

## 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 quinzaine d'années en France, en Inde et au Népal. Il anime également des cours de yoga et des séminaires sur le thème de la santé.

## Participation financière

de **130€** pour les 8 séances  
en plus des 10€ d'adhésion à l'association

## Information et inscription

Contactez Christophe Bégot  
06 99 203 213  
meditation@christophe-begot.fr  
[yoga.christophe-begot.fr](http://yoga.christophe-begot.fr)