

**2** Des ateliers d'une heure trente réservés aux habitués qui pourront compléter cette formule par des ateliers d'une heure s'ils le souhaitent.

**"La Conscience règne mais ne gouverne pas" (Paul Valéry)**

Nous sommes tous des rois et des reines en puissance capables de régner sur notre monde en soi mais nous en doutons parce que notre esprit non exploré et non entraîné est constamment gouverné par des cogitations, des émotions, des pulsions.

Durant cette nouvelle année, nous proposons un rendez-vous par mois réservé aux habitués de la méditation afin d'explorer cette possibilité de régner sur notre monde pour faire Monde ensemble.

La visée sera de voir comment notre mentalité héritée colorise souvent pâlement notre existence nous empêchant de vivre une vitalité toute en couleur et comment nous pouvons re-coloriser vivement notre expérience.

Chaque session d'une heure et demie se composera d'une réflexion suivie d'une méditation statique et/ou dynamique, d'une quarantaine de minutes.

<b>Formules :</b>	<b>1</b> Ateliers « Initiation à la méditation » du 14/9/19 :	25 €
	5 Ateliers :	85 €
	10 Ateliers :	160 €
	20 Ateliers :	300 €
	<b>2</b> 5 Ateliers avancés :	125 €
	10 Ateliers avancés :	240 €

Pour ces 5 formules, règlement possible en 2, 3 ou 4 fois

**Inscription :** A nous retourner 8 jours avant la première date. Nombre de places limité.  
Nous vous conseillons d'effectuer une pré-réservation par e-mail : [contact@yogame.fr](mailto:contact@yogame.fr)

**Lieu :** 2 rue Pau Casals – 92100 Boulogne (au niveau du 32/34 avenue Jean-Baptiste Clément après la grille à droite au rez-de-chaussée).

**Horaires :** voir planning sur le site et page suivante

**Règlement :** Par chèque à l'ordre de YOGAme – 133 rue de Silly 92100 Boulogne accompagné du bulletin d'inscription ci-joint.

**Divers :** Venez quelques minutes plus tôt pour pouvoir vous installer tranquillement.

**Pour tout complément d'information, vous pouvez nous joindre par mail : [contact@yogame.fr](mailto:contact@yogame.fr) - [www.yogame.fr](http://www.yogame.fr)**

## FICHE D'INSCRIPTION

Merci de cocher la ou les date(s) choisie(s)

« Initiation à la méditation » de 9 h à 10 h 30  samedi 14 septembre 2019

« Atelier méditation » de 9 h 30 à 10 h 30

<input type="checkbox"/> samedi 21 septembre 2019	<input type="checkbox"/> samedi 11 janvier 2020	<input type="checkbox"/> samedi 25 avril 2020
<input type="checkbox"/> samedi 5 octobre 2019	<input type="checkbox"/> samedi 25 janvier 2020	<input type="checkbox"/> samedi 16 mai 2020
<input type="checkbox"/> samedi 12 octobre 2019	<input type="checkbox"/> samedi 1er février 2020	<input type="checkbox"/> samedi 30 mai 2020
<input type="checkbox"/> samedi 9 novembre 2019	<input type="checkbox"/> samedi 29 février 2020	<input type="checkbox"/> samedi 6 juin 2020
<input type="checkbox"/> samedi 23 novembre 2019	<input type="checkbox"/> samedi 14 mars 2020	<input type="checkbox"/> samedi 20 juin 2020
<input type="checkbox"/> samedi 30 novembre 2019	<input type="checkbox"/> samedi 28 mars 2020	<input type="checkbox"/> samedi 27 juin 2020
<input type="checkbox"/> samedi 14 décembre 2019	<input type="checkbox"/> samedi 4 avril 2020	

« Atelier méditation avancée » de 9 h à 10 h 30

<input type="checkbox"/> samedi 28 septembre 2019	<input type="checkbox"/> samedi 18 janvier 2020	<input type="checkbox"/> samedi 23 mai 2020
<input type="checkbox"/> samedi 19 octobre 2019	<input type="checkbox"/> samedi 8 février 2020	<input type="checkbox"/> samedi 13 juin 2020
<input type="checkbox"/> samedi 16 novembre 2019	<input type="checkbox"/> samedi 7 mars 2020	
<input type="checkbox"/> samedi 7 décembre 2019	<input type="checkbox"/> samedi 21 mars 2020	

MME  MR PRENOM.....

NOM .....

ADRESSE .....

CODE POSTAL ..... VILLE.....

TEL Domicile : ..... TEL Portable : .....

Adresse e-mail : .....

Date de naissance : / / Profession : .....

Pratiquez-vous déjà, si oui depuis combien de temps : .....

Remarques : .....

**Formule choisie :**

<input type="checkbox"/> Atelier « Initiation à la méditation » du 14/9/2019 :	25 €
<input type="checkbox"/> 5 Ateliers :	85 €
<input type="checkbox"/> 10 Ateliers :	160 €
<input type="checkbox"/> 20 Ateliers :	300 €
<input type="checkbox"/> 5 Ateliers avancés :	125 €
<input type="checkbox"/> 10 Ateliers avancés :	240 €

Pour ces 5 formules, règlement possible en 2, 3 ou 4 fois. Merci de cocher la(les) formule(s) souhaitée(s). Ensemble des chèques à établir à l'inscription à l'ordre de YOGAme

Le : / / 2019

Signature :

Aucun remboursement en cas d'annulation de votre part.



# Méditation

Cette année nous vous proposons  
2 formules d'ateliers le samedi



Ces ateliers seront animés par Florian, formé depuis plusieurs années à diverses pratiques de méditation dans des voies occidentales et laïques.

Instructeur MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) il a été formé par le CFM (Center For Mindfulness of University Massachusetts Medical School) fondé par Jon Kabat Zinn.

- 1 Pour ceux qui souhaitent découvrir le chemin de la méditation, des ateliers d'une heure avec une première séance d'initiation d'une heure trente.**

## ***"J'aime mieux forger mon esprit que le meubler" (Montaigne)***

Les soucis, les conflits ne sont pas dans la vie mais dans nos esprits.

Pour preuve, à même événement, chacun réagit différemment : l'un avec sagesse, l'autre avec détresse.

Aussi, il devient important d'explorer le fonctionnement de son esprit afin de ne pas être le jouet de ses conditionnements tout au long de notre vie.

Telle est la visée de la méditation.

Durant cette année, nous allons apprendre à nous poser dans le corps et à nous déposer dans la présence d'esprit afin de commencer à apprivoiser nos états du corps et de l'esprit et de travailler avec eux

Plus qu'une technique, la méditation est une pratique de la vie au quotidien.

C'est un cheminement qui demande une régularité pour permettre à la pratique de dévoiler toute son ampleur et sa profondeur.

Aussi, nous recommandons aux participants de s'engager pour plusieurs sessions.



