



Méditation

Les ateliers du samedi



Les ateliers seront animés par Florian, formé depuis plusieurs années à diverses pratiques de méditation.

Instructeur MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) formé par le CFM (Center For Mindfulness of Université Massachusetts Medical School)
Instructeur Hatha Yoga et Shakti Vajra Yoga.

Pour celles et ceux qui souhaitent découvrir la méditation, des séances d'initiation sont proposées les samedis du mois de septembre 2020 de 9h30 à 10h30.

Et pour celles et ceux qui souhaitent ensuite approfondir la voie de la méditation, des ateliers d'une heure sont proposés à partir d'octobre 2020, les samedis de 9h30 à 10h30.

**« Je suis plus vaste et meilleur que je ne pensais,
je ne savais pas que je contenais tant de qualités »**

(Walt Withman, poète américain 1819-1892)

Découvrir la voie de la méditation pour ouvrir des possibles dans sa vie, en son esprit, en son corps et en son cœur.

La méditation aborde le chaotique en nous pour nous faire voir qu'il peut être bordé et moins nous déborder.

La méditation, en quelque sorte, ordonne le chaos, telle est la signification d'un mandala, mot qui a donné dans notre langue le mot monde.

Durant cette année, notre visée sera d'apprendre à **faire monde en soi pour faire monde ensemble.**



Faire monde en soi, c'est s'éveiller à plus de liberté, de clarté, de responsabilité, d'amitié, d'intrépidité, de sérénité et de félicité.

Faire monde en soi, c'est orienter notre chaos mental et sentimental.

Faire monde en soi, c'est découvrir que l'on contient plus de qualités qu'on ne le pensait.

Faire monde en soi, c'est ouvrir des possibles.

Plus qu'une technique, la méditation est une pratique.

Mieux, elle est un chemin de vie qui demande régularité pour permettre aux pratiques de dévoiler toute leur ampleur, valeur, splendeur et profondeur.

Aussi, nous vous invitons à vous engager pour plusieurs séances.

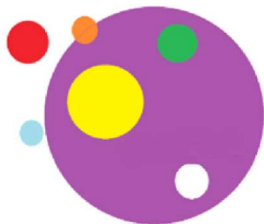
Chaque séance sera composée d'une part théorique et d'une part de pratique.

Alors, si le cœur vous le dit, venez vous découvrir.

Et venez avec votre cœur à l'ouvrage, un cahier et un stylo.

Je salue l'être en puissance en chacun de vous.

Florian



Formules :	1 Atelier « Initiation et découverte » :	20 €
	3 Ateliers « Initiation et découverte » :	55 €
	5 Ateliers :	90 €
	10 Ateliers :	170 €
	20 Ateliers :	320 €

Pour ces 2 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

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 - www.yogame.fr

FICHE D'INSCRIPTION

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

Les Ateliers « Initiation et découverte » de 9 h 30 à 10 h 30

- samedi 12 septembre 2020
 samedi 19 septembre 2020
 samedi 26 septembre 2020

Les Ateliers « Approfondissement » de 9 h 30 à 10 h 30

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> samedi 3 octobre 2020 | <input type="checkbox"/> samedi 16 janvier 2021 | <input type="checkbox"/> samedi 10 avril 2021 |
| <input type="checkbox"/> samedi 10 octobre 2020 | <input type="checkbox"/> samedi 23 janvier 2021 | <input type="checkbox"/> samedi 15 mai 2021 |
| <input type="checkbox"/> samedi 7 novembre 2020 | <input type="checkbox"/> samedi 30 janvier 2021 | <input type="checkbox"/> samedi 22 mai 2021 |
| <input type="checkbox"/> samedi 14 novembre 2020 | <input type="checkbox"/> samedi 6 février 2021 | <input type="checkbox"/> samedi 29 mai 2021 |
| <input type="checkbox"/> samedi 21 novembre 2020 | <input type="checkbox"/> samedi 6 mars 2021 | <input type="checkbox"/> samedi 5 juin 2021 |
| <input type="checkbox"/> samedi 28 novembre 2020 | <input type="checkbox"/> samedi 13 mars 2021 | <input type="checkbox"/> samedi 12 juin 2021 |
| <input type="checkbox"/> samedi 5 décembre 2020 | <input type="checkbox"/> samedi 20 mars 2021 | <input type="checkbox"/> samedi 19 juin 2021 |
| <input type="checkbox"/> samedi 12 décembre 2020 | <input type="checkbox"/> samedi 27 mars 2021 | <input type="checkbox"/> samedi 26 juin 2021 |
| <input type="checkbox"/> samedi 9 janvier 2021 | <input type="checkbox"/> samedi 3 avril 2021 | |

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"/> 1 Atelier « Initiation et découverte » :	20 €
<input type="checkbox"/> 3 Ateliers « Initiation et découverte » :	55 €
<input type="checkbox"/> 5 Ateliers :	90 €
<input type="checkbox"/> 10 Ateliers :	170 €
<input type="checkbox"/> 20 Ateliers :	320 €

Pour ces 2 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 : / / 2020

Signature :

Aucun remboursement en cas d'annulation de votre part à moins de 48h de la séance.