

MÉDITATION

Animé par Antoine Guillou
Elève de l'école de méditation Gasshō meisō- Luc Renesson ryu



À la fois technique d'apaisement et d'introspection, **la méditation nous emmène sur des chemins inconnus qui dépassent allègrement la simple technique de « bien être ».**

Ces ateliers sont construits comme des espace de pratique collective afin d'expérimenter et de ressentir ce que peut proposer la méditation.

Par le simple fait de s'asseoir, de relâcher et de respirer, notre corps et notre esprit prennent le chemin de la voie méditative.

Durant ces séances, **nous verrons comment une posture ajustée, mais non contraignante, associée à un travail de centrage et de respiration nous permettent de revenir à soi et de ressentir l'espace et le temps tel qu'il est.**

Durant ces ateliers vous pourrez :

- **Pratiquer** différents types de posture méditative.
- **Prendre contact** avec votre respiration.
- **Expérimenter** des techniques de visualisation comme soutien à la pratique.
- **Goûter** le calme intérieur.
- **Ressentir** l'importance de l'ancrage.

Lundi :
De 19h30 à 20h30

*« La méditation n'est pas une technique,
mais une manière de retrouver la profondeur même de notre humanité. »*
Fabrice Midal

