



PROGRAMME SEMINAIRE SUR LA MEDITATION

Objectifs :

Ce voyage méditatif a pour objectifs de se libérer du stress, des émotions perturbatrices, d'améliorer ses performances par la maîtrise du mental.

Savez-vous que les effets de la Méditation sont prouvés ?

- Réduit le stress (Université du Massachussets – Ecole de Médecine, 2003)
- Développe la créativité (Science Daily, 2010)
- Cultive des habitudes saines, qui peuvent réduire votre poids (Journal Emotion, 2007)
- Améliore la digestion et diminue la pression artérielle (Harvard Medical School)
- Diminue le risque d'attaque cardiaque (The Stroke Journal, 2009)
- Réduit significativement l'anxiété, la dépression, la colère et la confusion (Psychosomatic Medicine, 2009)
- Diminue la perception de la douleur et améliore les processus cognitifs (Université de Wake Forest – Ecole de Médecine, 2010)
- Améliore la vie sexuelle en augmentant votre libido (The Journal of Sexuel Medicine, 2009)
- Améliore la concentration et l'attention (Université du Wisconsin-Madison, 2007)
- Augmente la potentialité de l'organe le plus important – votre cerveau ! (Harvard University Gazette, 2006)

Comment ?

En plongeant au plus profond de soi...

Jour 1 : Comment se connecter pour méditer ?

Jour 2 : Comment libérer son esprit ?

Jour 3 : Se débarrasser du négativisme qui bloque la méditation

Jour 4 : La visualisation créative

Jour 5 : Gardez votre intention par votre attention

Jour 6 : Utiliser positivement l'énergie des croyances

Jour 7 : Pourquoi est-il fondamental de persévérer dans la méditation ?



Lieu et dates: Du samedi 19 au vendredi 25 juillet 2014
SAMA Corseaux
10 Route de Châtel St-Denis

Horaires : Samedi 19/dimanche 20 : 8h00-12h30
Repas et après-midi libre

Lundi 21 au vendredi 25 : 8h00-14h00
Repas en commun – après-midi libre

Nous débutons la journée avec quelques principes sur la méditation puis nous enchaînons avec des postures de yoga et des exercices respiratoires.

Ensuite nous entrons dans la pratique même de la méditation.

Puis vers 12h30, du lundi au vendredi, nous préparons en commun et en silence un repas que nous consommons sur place.

Nous nous séparons vers 14h jusqu'au lendemain.

Ce stage est ouvert à tous sans prérequis spécial, si ce n'est l'envie de progresser dans sa vie personnelle. Il est préférable et recommandé de venir le matin à jeun (si pour vous cela n'est pas possible, ne consommez que de l'eau chaude ou une légère bouillie de céréales).
Pas de café, pas de thé ni de tartines beurre-confiture.
Une tenue légère et souple est indispensable pour la pratique.
Ceux qui possèdent 1 tapis de yoga viennent avec.

Le nombre de participants est limité à 12 personnes.

***L'émolument pour la semaine, CHF 500.-, se paie par avance sur notre compte
IBAN CH02 0900 0000 1724 6029 0***

Il n'est pas possible de participer partiellement à la semaine car il s'agit d'une progression dynamique.