

Heures des séances :

**P.M.: 13 h 30 à 15 heures
OU
Soirée: 19 h à 20 h 30**

Durée des séances

1 h 30 minutes

Dates des séances :

**Mercredi 7 avril 2010
au
Mercredi 19 mai 2010**

Endroit :

**6985 rue de la Fenaison
Saint-Hyacinthe
(Quartier Saint-Thomas d'Aquin)**

Coût :

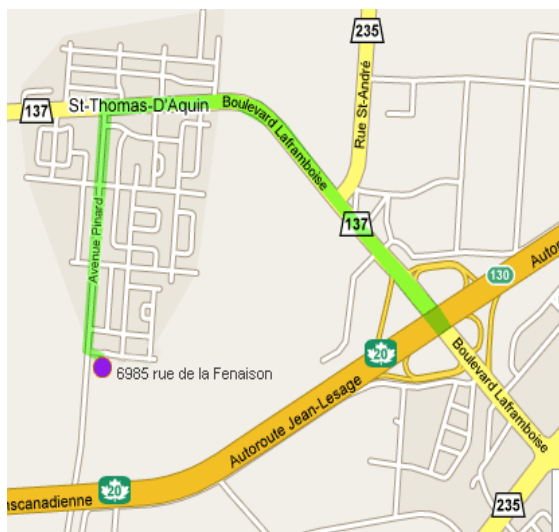
15 \$ par séance

**Venez MÉDITER
et RELAXER**

**dans une ambiance
tamisée,
et
chaleureuse...**

... les mercredis...

**...en milieu de
semaine pour
conserver votre
sérénité et votre
harmonie...**



**INITIATION À LA
MÉDITATION
COURS II**

**Cours de
méditation guidée
en groupe**

PRINTEMPS 2010



**Diane Lemieux
6985, de La Fenaison
Saint-Hyacinthe
(Quartier St-Thomas d'Aquin)**

www.energieharmonique.com
samana@cqocable.ca

450 253-5710

Intervenante

Diane Lemieux

- Maître-enseignante Reiki
" Un Maître n'a rien à enseigner, juste à rappeler nos mémoires ici "
- Coach de méditation depuis 2005
- Pratique quotidienne de la méditation depuis 1994
- Enseignement de la méditation :
Cours de méditation Niveau I et Niveau II depuis 2002
- Animation de groupe de méditation-guidée depuis 2001



Définition de la méditation

La méditation est un état d'être, d'écoute, d'expérience directe avec l'instant présent, facilitée par un état de détente, d'observation et de non-jugement.

Juste être en présence de Soi, bien, ici et maintenant.

Méditer n'est pas fuir le monde; ce n'est pas s'isoler et se refermer sur soi, mais au contraire comprendre le monde et ses voies.

Les objectifs de ce cours

- Apprivoisant de plus en plus mon intérieur...
 - ... contactant la partie divine en moi...
 - ... j'harmonise en méditant sur mes chakras ...
 - ... tous les plans de mon être.



Le contenu des séances

Séance 1 - (7 avril 2010)
1^{ER} CHAKRA - Chakra de la base

♥ **JE SUIS LA VIE** ♥

Séance 2 - (14 avril 2010)
2^e CHAKRA - Chakra sacré

♥ **JE SUIS « CRÉATION NOUVELLE »** ♥

Séance 3 - (21 avril 2010)
3^e CHAKRA - Chakra plexus solaire

♥ **JE SUIS SAGESSE** ♥

Séance 4 - (28 avril 2010)
4^e CHAKRA - Chakra cardiaque

♥ **JE SUIS AMOUR** ♥

Séance 5 - (5 mai 2010)
5^e CHAKRA - Chakra laryngé

♥ **JE SUIS VÉRITÉ** ♥

Séance 6 - (12 mai 2010)
6^e CHAKRA - Chakra frontal

♥ **JE RECONNAIS LE DIVIN EN MOI** ♥

Séance 7 - (19 mai 2010)
7^e CHAKRA - Chakra coronal

♥ **JE SAIS** ♥