

## Intervenante

---

*Diane Lemieux*

- Maître-enseignante Reiki depuis 1996  
*« Un Maître n'a rien à enseigner, juste à rappeler nos mémoires ici. »*
- Coach de méditation depuis 2005
- Pratique active de la méditation depuis 1994
- Animation de groupe de méditation guidée depuis 2002
- Enseignement des cours de méditation I et II depuis 2002
- Enseignement en PRIVÉ de la méditation Niveau 1 et 2 depuis 2002



## 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

---

- Apprivoiser l'état de stress intérieur;
- Se permettre un moment de détente;
- Accueillir la paix en soi;
- Se donner des outils pour contacter la sérénité dans son quotidien.



Fleur de lotus

## Le contenu des séances

---

- Séance 1 (15 mars 2010)**  
Comment apprivoiser votre mental  
*...Cet espace en vous qui pense...*
- Séance 2 (22 mars 2010)**  
Méditation en votre espace sacré  
*...Cet espace en vous qui EST la paix...*
- Séance 3 (29 mars 2010)**  
Méditation avec mandalas  
*... Représentation géométrique symbolisant la paix en vous...*
- Séance 4 (5 avril 2010)**  
Méditation avec mantras  
*... Répétition d'un mot qui ancre la paix...*
- Séance 5 (12 avril 2010)**  
Méditation sur les centres énergétiques (chakras)  
*...Espace en vous qui vous relie à l'invisible...*
- Séance 6 (19 avril 2010)**  
Méditation avec bol tibétain  
*...Avec le son qu'émet le bol vous vibrez la paix...*
- Séance 7 (26 avril 2010)**  
Méditation avec les couleurs  
*...En leur compagnie vous vous habitez...*
- Séance 8 (3 mai 2010)**  
Méditation avec les anges  
*...Par leur présence aimante vous rayonnez la sérénité...*
- Séance 9 (10 mai 2010)**  
Méditation avec le son « AUM »  
*...Se connecter à sa vibration et être...*
- Séance 10 (17 mai 2010)**  
Méditation en compagnie des voyelles  
*...Le chant des voyelles, un outil qui vous rend apte à réunifier « votre » vie à LA vie...*

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 :

Lundi 15 mars 2010

Au

Lundi 17 mai 2010

Endroit :

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

Coût : 15 \$ par séance

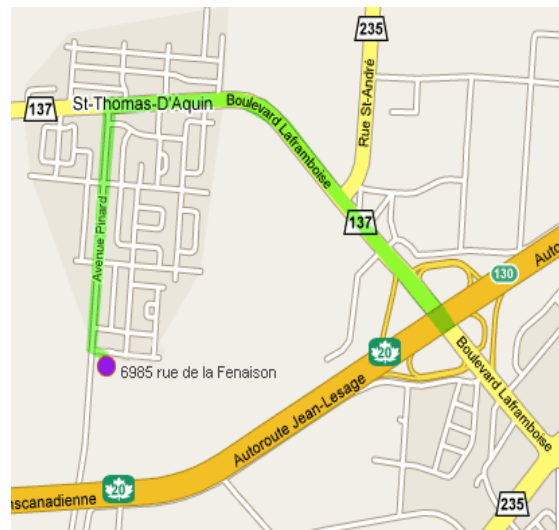
**Pour inscription et  
information :**

450 253-5710  
[samana@cgocable.ca](mailto:samana@cgocable.ca)

**Venez MÉDITER  
et RELAXER**

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

***...les lundis...  
en après-midi  
OU  
en début de soirée***



**INITIATION À LA  
MÉDITATION  
COURS I**

**Cours de  
méditation guidée**

**en groupe**

**PRINTEMPS 2010**



Image : Mario Duguay

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

**450 253-5710**

[www.energieharmonique.com](http://www.energieharmonique.com)

