

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 23 janvier 2012
au
LUNDI 26 mars 2012

Endroit :

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

Coût :

25 \$ par séance

**Pour inscription et
information :**

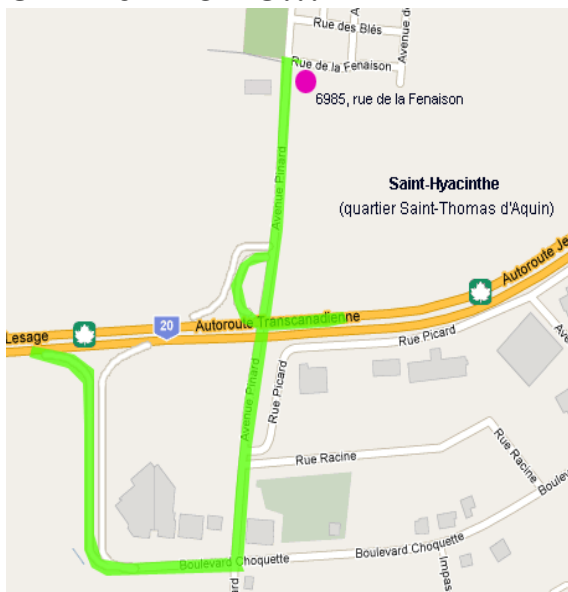
Diane Lemieux
450 253-5710
samana@cgocable.ca

**Venez MÉDITER
et RELAXER**

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

... les lundis...

**...pour débiter votre
semaine dans la sérénité
et l'harmonie...**



**Autoroute 20, sortie 128
(Nouvelle sortie)**

**INITIATION À LA
MÉDITATION
COURS I**

**Cours de
méditation guidée**

en groupe

HIVER 2012



Image : Mario Duguay

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

Tél. : 450 253-5710

Télé. : 450 253-5722

www.energieharmonique.com

samana@cgocable.ca

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 2003
- 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 (23 janvier 2012)

Comment apprivoiser votre mental
...Cet espace en vous qui pense...

Séance 2 (30 janvier 2012)

Méditation en votre espace sacré
...Cet espace en vous qui EST la paix...

Séance 3 (6 février 2012)

Méditation avec mandalas
... Représentation géométrique symbolisant la paix en vous...

Séance 4 (13 février 2012)

Méditation avec mantras
... Répétition d'un mot qui ancre la paix...

Séance 5 (20 février 2012)

Méditation sur les centres énergétiques (chakras)
...Espace en vous qui vous relie à l'invisible...

Séance 6 (27 février 2012)

Méditation avec bol tibétain
...Avec le son qu'émet le bol vous vibrez la paix...

Séance 7 (5 mars 2012)

Méditation avec les couleurs
...En leur compagnie vous vous habitez...

Séance 8 (12 mars 2012)

Méditation avec les anges
...Par leur présence aimante vous rayonnez la sérénité...

Séance 9 (19 mars 2012)

Méditation avec le son « AUM »
...Se connecter à sa vibration et être...

Séance 10 (26 mars 2012)

Méditation en compagnie des voyelles
...Le chant des voyelles, un outil qui vous rend apte à réunifier « votre » vie à LA vie...