

Heures des séances :

19 h à 20 h 30

Durée des séances

1 h 30 minutes

Dates des séances :

**Lundi 23 janvier 2012
au
Lundi 5 mars 2012**

Endroit :

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

Coût :

25 \$ par séance

**Venez MÉDITER
et RELAXER**

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

... les lundis...

***...Pour débiter votre
semaine tout en
douceur***

INITIATION À LA MÉDITATION COURS II

**Cours de
méditation guidée
en groupe**

HIVER 2012



**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

Coach de méditation

- Maître-enseignante Reiki

" Un Maître n'a rien à enseigner, juste à rappeler nos mémoires ici "

- 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 - (23 janv. 2012)
1^{ER} CHAKRA - Chakra de la base

♥ **JE SUIS LA VIE** ♥

Séance 2 - (30 janv. 2012)
2^e CHAKRA - Chakra sacré

♥ **JE SUIS « CRÉATION NOUVELLE »** ♥

Séance 3 - (6 fév. 2012)
3^e CHAKRA - Chakra plexus solaire

♥ **JE SUIS SAGESSE** ♥

Séance 4 - (13 fév. 2012)
4^e CHAKRA - Chakra cardiaque

♥ **JE SUIS AMOUR** ♥

Séance 5 - (20 fév. 201)
5^e CHAKRA - Chakra laryngé

♥ **JE SUIS VÉRITÉ** ♥

Séance 6 - (27 fév 2012)
6^e CHAKRA - Chakra frontal

♥ **JE RECONNAIS LE DIVIN EN MOI** ♥

Séance 7 - (5 mars 2012)
7^e CHAKRA - Chakra coronal

♥ **JE SAIS** ♥
