

# LA MÉDITATION

## *POURQUOI ET COMMENT ?*

### **Niveau I**

Ce cours de méditation s'adresse à tous ceux qui désirent comprendre le sens véritable et profond de la méditation telle qu'elle a été enseignée à travers les âges, dans les temples et les écoles de méditation de par le monde.

Le type de méditation qui est enseigné est le Raja Yoga ou voie Royale. Ce cours s'échelonne sur 4 semaines, chacune des rencontres comportant un volet théorique et un volet de pratique agrémenté de supports visuels.

Voilà un inestimable cadeau à vous offrir afin d'augmenter l'efficacité de vos méditations, de leur procurer une direction spirituelle et de leur permettre d'instaurer en vous une paix durable.

**Pour tous ceux qui sont en quête de paix intérieure!**

**Horaire :** les jeudis 12, 19 et 26 janvier et 2 février  
de 20h00-21h30

**Coût :** \$105

15% de réduction pour les étudiants et les gens de 65 ans et +

# Description des rencontres

## 1<sup>ère</sup> rencontre : Introduction à la pratique

**La théorie :** Qu'est-ce que méditer ? Qu'est-ce qu'un yoga ? Qu'est-ce que le Raja Yoga ? Comment méditer ? Quel est le but de la méditation ? Comment la méditation élève-t-elle notre conscience ? Quelle est la différence entre prier et méditer ? Quels sont les effets de la méditation sur le corps, les émotions et le mental ?

**La pratique :** Méditation dirigée sur l'écoute du souffle. Projection d'images.

## 2<sup>ième</sup> rencontre : Le développement de l'attention

**La théorie :** Est-ce que la méditation est une fuite ou une plongée dans la réalité ? Est-elle une responsabilisation de soi ou une déresponsabilisation ? Comment faire pour améliorer notre présence à nous-mêmes ? Comment vivre dans le moment présent ? Comment améliorer notre ressenti ?

**La pratique :** Méditation dirigée sur l'attention. Projection d'images.

## 3<sup>ième</sup> rencontre : L'état fluide

**La théorie :** Quel rapport existe-t-il entre l'énergie et la méditation ? Quels types d'énergies invoquons-nous en méditation ? D'où provient l'énergie ? Quels sont les effets de l'affluence d'énergies en méditation ? Comment l'énergie nous pacifie ? Quelles sont les lois fondamentales de la fluidité en méditation ?

**La pratique :** Méditation dirigée sur l'affluence de l'énergie.

## 4<sup>ième</sup> rencontre : La méditation avec semences

**La théorie :** Qu'est-ce qu'une pensée semence ? Quelle est la différence entre une pensée semence et un mantra ? Quels sont les effets des pensées semences sur l'inconscient, le cœur et le mental ? Comment les pensées semences peuvent-elles conduire à une plus haute réalisation ? Quelle est la clé du pouvoir des pensées semences ?

**La pratique :** Méditation dirigée avec des pensées semences choisies.