



PRIEURÉ SAINT BENOÎT
1 Allée Saint Benoît
91450 ÉTIOLLES
☎ 06 95 78 88 22
prop.etiolles@gmail.com

La méditation dans la philosophie de l'Orient

Qu'est-ce que méditer dans la philosophie orientale ?
Quelles différences entre relaxation et méditation ?
Comment méditer ?
Comment calmer le flot des pensées et des émotions pendant la méditation ?

OBJECTIF DE LA PROPOSITION

Réapprendre à vivre au présent, revenir à l'essentiel, calmer le flux permanent des pensées et stopper le processus de fuite en avant grâce à la méditation.

Cette journée s'adresse aux personnes qui ne pratiquent pas encore la méditation ainsi qu'aux éternels débutants que sont tous les méditants sur le chemin...

DÉROULÉ

Les pratiques de méditation assises feront appel à l'une des techniques les plus anciennes de l'Inde, le vipassana, ainsi qu'à la méditation dans l'esprit du zen.

Elles seront entrecoupées

- de marches méditatives
- de pratiques respiratoires
- d'exercices méditatifs, sorte de méditation corporelle visant à nous amener à cheminer dans la présence et la conscience, dans l'ici et maintenant.
- d'une relaxation type yoga nidra ou scan corporel après le déjeuner
- d'explications autour de la philosophie orientale et de la façon dont elle peut être une aide dans nos vies
- de lectures de textes

***Animé par* Danièle Simon** : coach et formatrice dans le domaine des relations humaines, de la communication et du développement personnel. Monitrice de yoga, elle s'est aussi formée à la relaxation et aux techniques douces de gymnastique inter-active et à l'anatomie par le mouvement. Elle a travaillé sur la relation d'aide auprès de Jacques Salomé et a suivi une formation à l'accompagnement des personnes et des équipes. Elle a pratiqué zazen au Centre Dürckheim et auprès de Pierre Philippon. Auteure de plusieurs livres dont *Stress, comment s'en faire un allié*, éd. A2C Médias, 2011, *Corps aligné, Corps vivant*, éd. Relié, 2018 et *Relaxation et Méditation pour un équilibre dans la vie et au travail*, éd ESF Sciences Humaines, 2020 et *Chroniques méditatives à deux voix*, co-écrit avec JC. Ponce, éd. Spinelle, 2025.

Date : le samedi 23 janvier, de 10 h à 18 h

☎ 06 84 61 96 03

Mail danielesimon92@gmail.com