

Planning des ateliers*

Une séance hebdomadaire de 2 heures

Le lundi soir de 20h à 22h

à la Maison des Associations, rue des écoles 78670 Villennes sur Seine

Cours de Septembre à Juin

32 séances : les 2 premières à titre d'essai sont gratuites

* détail des dates sur le mini calendrier

Tarifs & Inscriptions

8 €uros la séance
+ 50€ frais d'adhésion à l'association

Début des inscriptions en septembre

Possibilité de s'inscrire en cours d'année

Henryk Szmidt,

Coach de profession, étudie et enseigne la méditation depuis plus de 30 ans.

hszmidt@wanadoo.fr

Jean-Marc Lesage

Consultant de profession, étudie et enseigne la méditation depuis 15 ans.

06 80 48 34 99

jeanmarclesage@free.fr

Tous deux chercheurs et passionnés, croient à l'importance de partager leurs expériences et leurs découvertes.

Membres fondateurs de l'association « Présence d'Esprit ».

Notre association

Créée il y a 15 ans par quelques villennois désireux de partager ces techniques ancestrales et de les diffuser au plus grand nombre, sans tabou, ni dogme.

Présence d'Esprit

Association Loi 1901

202, Chemin de la Nourrée
78670 Villennes-sur-Seine

Tél. 09.54.55.62.16

jeanmarclesage@free.fr

Apprendre à méditer ...



« C'est l'endroit où l'eau est profonde qu'elle est la plus calme »

Shakespeare



Présence d'Esprit

Dans un contexte difficile ...

Nous accumulons au quotidien des préoccupations, des soucis, des influences, des contraintes, des agressions, ...
Nous subissons en permanence nos émotions et nos pensées.

Comment rester sereins en toutes circonstances ?

La méditation peut nous y aider en partie !
En nous apprenant à nous recentrer pendant un moment, loin des tracas et des bruits du quotidien.

Méditer nous permet ...

D'éliminer notre stress,
De libérer nos blocages et souffrances,

De renforcer notre confiance en nous,
De libérer notre créativité,

D'être en harmonie avec notre environnement,

D'être en paix avec nous-même ...

C'est quoi ?

Dans l'approche habituelle de la méditation, vient en premier lieu la pratique de l'apaisement.

Il s'agit d'une série de techniques ayant pour but de stabiliser l'esprit, habituellement agité par les pensées et les émotions. On vise à dévoiler un état de clarté, de repos et de paix.

La méditation que nous proposons n'est pas liée à une culture ou à une quelconque religion. Elle est sans dogme et laïque.

Sa pratique permet de s'accepter et de redécouvrir notre bonté fondamentale, d'être en harmonie avec soi, sereinement et sans aucune attente ni aucun préjugé.

Notre objectif !

Vous apprendre les techniques liées à la méditation lors des séances de groupe
..et vous permettre de prolonger cet apprentissage seul chez vous

Ca se passe comment ?

Chaque cours se déroule en trois temps :

Une introduction théorique et des instructions sur la posture physique et mentale à prendre.

La pratique de la méditation en une ou plusieurs sessions en fonction des capacités et de la motivation des participants.

Des moments d'échanges et de questions-réponses entre les participants et l'animateur.

Le contenu peut être illustré par la lecture de brefs extraits de textes en provenance des différentes traditions Occidentales et Orientales.