

ÉTÉ 2018

Venez faire un
STAGE DE MÉDITATION
au cœur du Jura

**Une semaine ouverte
à tous, quelle que soit
votre expérience de
la méditation.**

Du 11 juillet au 18 juillet 2018

Enseignements par Marie-Laurence Cattoire,
Clarisse Gardet et Guillaume Vianin



ÉCOLE
OCCIDENTALE DE
MÉDITATION

UN STAGE DANS L'ÉCOLE OCCIDENTALE DE MÉDITATION, QU'EST-CE-QUE C'EST ?

APPRENDRE À MÉDITER

Des enseignements structurés transmis
par les intervenants formés par Fabrice Midal



Méditations guidées pour explorer
la richesse de la méditation

Convivialité et bienveillance



Ajustement de posture



Temps de partage d'expérience



Marches méditatives quotidiennes



Groupes d'études
pour interroger et comprendre



12 MODULES D'ENSEIGNEMENTS PROGRESSIFS AU LONG DE LA SEMAINE

- Les raisons du succès de la méditation
- Se défaire des idées reçues
- Les 7 piliers de la pratique
- 10 bonnes raisons de méditer
- L'ancrage dans la tradition et la dimension laïque
- Entrer dans l'expérience du corps
- L'attention au souffle
- Découvrir l'esprit
- Se relier aux émotions
- L'ouvert, le sacré, le terrestre
- Avoir de la bienveillance pour ce qui est
- Comment poursuivre le chemin



UNE JOURNÉE TYPE

8 h Petit-déjeuner dans les gîtes

10/12 h **Méditation guidée**
Enseignement

Temps de questions-réponses

12 h 30 Déjeuner ensemble

Temps de repos

15 h **Méditation guidée**

Temps de questions-réponses

Enseignement

16 h 30 Temps d'ajustement
des postures

17 h 30 Promenade méditative

18 h 30 **Atelier d'exploration de**
la méditation

19 h 30 Dîner ensemble

20 h 30 **Groupe d'études**

Renseignements et inscriptions : Mathieu Brégégère
mathieu.bregegere@ecolemeditation.com



INFORMATIONS PRATIQUES

Paris - Bruxelles - Genève - Montréal

- **Dates**

Du 11 juillet au 18 juillet 2018

- **Lieu**

Fort Saint André - Salins les Bains

- **Frais de participation**

595 € pour 7 jours en résidentiel,
repas et hébergement inclus
(+ 100 € d'adhésion si vous n'êtes pas encore
membre de l'École)

Étudiant membre ami de moins
de 26 ans : 130 € (bourses limitées)

Le matériel de méditation est fourni
sur place.

- **Renseignements et inscriptions**

Mathieu Brégégère +33 (0)6 08 95 48 26
mathieu.bregegere@ecolemeditation.com

Les événements de l'École occidentale de méditation sont réservés à ses membres.

Si vous n'êtes pas déjà membre,
vous pouvez soit :

- 1 - Devenir membre ami avec un accès à l'ensemble des activités et événements de l'École.
- 2 - Devenir membre temporaire pour 2018 afin d'avoir accès à certains événements.

Le règlement de l'adhésion membre temporaire se fait en même temps que l'inscription au stage.

Moments de partage : le blog des intervenants

www.ecole-occidentale-meditation.com/blog-meditation-quotidien/

Actualité de l'École sur la page Facebook

Ecole-Occidentale-de-Méditation

Agenda adhésions et renseignements pratiques

www.ecole-occidentale-meditation.com