

# Comment mieux vivre grâce à la méditation

7 jours pour apprendre à méditer avec Fabrice Midal

Séminaire en résidentiel du 17 au 25 juillet 2019

## Ce que je vais vous présenter

« Dans ce séminaire vous allez apprendre à méditer. De manière simple, chaleureuse et concrète.

La méditation que je présente ne vise pas à se calmer, à être zen, détaché de tout. Il ne vous faudra pas chercher à correspondre à un modèle, à vous vider de vous-même, à vous faire violence pour être autrement que vous êtes, mais à vous « foutre la paix » pour vous autoriser à être la personne que vous êtes, en plein accord avec vos ressources propres.

En un sens profond mais trop souvent oublié la méditation consiste à vous permettre de rencontrer ce que vous êtes, ce que vous éprouvez, à apaiser ce qui est blessé en vous, vos peurs et vos chagrins ainsi que les souffrances que vous avez dû subir. Elle vous apprend à entrer en amitié avec vous, à découvrir une source de vie qui a souvent été délaissée.

Méditer, c'est pouvoir vivre de façon plus heureuse et accomplie, votre propre vie. Il ne s'agit donc pas seulement d'être présent à ce qui est, mais plus profondément de l'accueillir avec douceur, chaleur et sagesse pour le transformer.

Depuis de nombreuses années, j'ai élaboré un ensemble de pratiques que je présenterai durant cette semaine. Elles vous permettront de découvrir comment intégrer la méditation dans votre vie et lui permettre d'éclairer et de transformer votre existence. »



## Pour qui ?

Ce séminaire s'adresse à tous. Il ne présente aucune difficulté et ne demande aucune connaissance préalable. Les méditations et exercices y sont courts, guidés et suivis d'échanges. Si vous n'avez jamais pratiqué la méditation, ce séminaire sera une excellente introduction à l'approche décomplexée et chaleureuse que promeut Fabrice.

## Activités quotidiennes

- Enseignements de Fabrice Midal (1 à 2 par jour)
- Exercices et méditations guidées par Fabrice Midal et plusieurs intervenants
- Temps d'accompagnement individuel de la posture de méditation
- Promenade méditative
- Groupes d'exploration de la pratique
- Courtes séquences de Qi-gong (15 mn)
- Méditations en silence (15 à 30 mn)
- Moments de convivialité

## Avec Fabrice Midal

Fabrice est l'un des principaux enseignants de la méditation dans le monde francophone.

Il œuvre à la transmission d'une pratique à la fois simple, rigoureuse et laïque. Il est le fondateur de l'École occidentale de méditation, auteur de nombreux ouvrages dont plusieurs best-sellers traduits dans le monde entier.

## Le lieu

Le Fort Saint-André est un Fort Vauban du XVIIème siècle parfaitement rénové. Ce lieu magique est particulièrement propice à la méditation. Il offre des vues sur les magnifiques paysages du Jura et des parcours pour les marches méditatives.



ÉCOLE  
OCCIDENTALE DE  
MÉDITATION



# Comment mieux vivre grâce à la méditation

7 jours pour apprendre à méditer avec Fabrice Midal



**Les enseignements,** méditations et exercices quotidiens guidés par Fabrice Midal vous permettent de faire une expérience concrète de la méditation sans vous y perdre.



**Les temps d'ajustements de votre posture de méditation** vous aident à vous poser et à mieux habiter votre présence corporelle.



Rien de mieux que de **poser vos questions** si vous souhaitez avoir un éclaircissement sur un point de la pratique ou des enseignements. Il n'y a pas de question « idiote ». Un temps quotidien y est dédié.



**Les promenades méditatives** ont lieu sur les nombreux chemins des collines tout autour du lieu du séminaire.



**Les groupes d'exploration :** ces séances de travail en petits groupes, animées par les intervenants de l'École, vous permettent d'explorer comment la méditation et les enseignements peuvent résonner dans votre propre expérience.



À côté des méditations guidées sont prévus des temps de **méditation en silence** afin de vous permettre d'intégrer la pratique à votre rythme (20 à 30 mn par session).



**Les repas** sont pris en commun dans un chapiteau à côté de la salle de pratique.



**L'hébergement** a lieu en gîtes de 4 à 5 personnes.

## Informations pratiques

**Dates :** Du mercredi 17 juillet en fin d'après-midi au jeudi 25 juillet après le petit-déjeuner.

**Lieu :** Village Vauban – Fort Saint-André  
39110 Salins-les-Bains, France

**Participation aux frais :** 820 € pour les membres de l'École (+ 100 € d'adhésion si vous n'êtes pas membre : détail sur le site internet)

Inclus l'hébergement en gîtes collectifs et la pension complète.

**L'École offre dix bourses pour les jeunes adultes** (18-28 ans) pour qui le prix total du stage est ramené à 220 € (nous contacter)

### Pour tous renseignements :

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

**Inscriptions :** dans la rubrique Agenda du site  
[ecole-occidentale-meditation.com](http://ecole-occidentale-meditation.com)