



L'ÉCOLE
DE
MÉDITATION

Le secret de la méditation c'est ... **L'ENTHOUSIASME**

un séminaire inédit avec **Fabrice Midal**

du 12 au 15 juillet 2022 - dans le Jura

“ Dans ce séminaire, je vous ferai découvrir le cœur de mon engagement. »



Ce que nous allons explorer ensemble

“ Ce séminaire sera consacré à explorer les différentes facettes de l'enthousiasme. Vous découvrirez comment il peut vous aider concrètement dans votre vie. Comment il peut vous donner de l'allant, de la confiance, de l'énergie, du courage, de l'intuition et un sens de liberté...

Je vous inviterai dans un voyage où nous explorerons aussi bien les dernières recherches en neurosciences, que les pratiques méditatives, la philosophie, les Évangiles ou les textes du bouddha... partout où les hommes ont trouvé des manières de trouver et cultiver l'enthousiasme.

Je vous proposerai surtout des exercices et des pratiques pour vous aider à le faire jaillir. »

Au programme ...



1. Pourquoi l'enthousiasme ? Son importance, sa nécessité et comment le faire jaillir ;

2. Savoir qui nous sommes : la clef de l'enthousiasme (trouver sa place, trouver sa vocation) ;

3. Comment la pratique de la méditation permet de faire jaillir l'enthousiasme (le chemin présenté dans l'École) ;

4. Comment rencontrer son propre désir (la leçon oubliée des Évangiles) ;

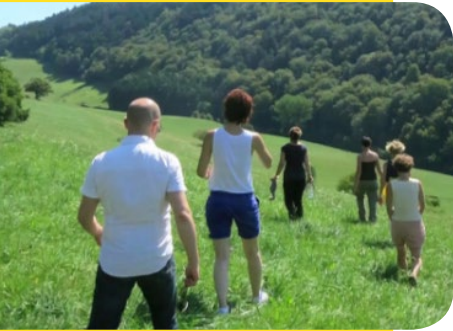
5. La passion de questionner ;

6. Le secret du Bouddha pour développer l'enthousiasme ;

7. Quelques œuvres d'art pour vous plonger dans l'enthousiasme.



Activités quotidiennes



- Enseignements de Fabrice Midal (1 à 2 par jour)
- Exercices et méditations guidées
- Temps de questions/réponses
- Groupes d'exploration avec les enseignants de L'École de méditation
- Promenades méditatives
- Moments de convivialité

Le lieu

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



Pour qui ?



Ce séminaire s'adresse à toutes et 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 de Fabrice Midal.

avec Fabrice Midal

Philosophe et écrivain, Fabrice Midal est l'un des penseurs les plus originaux et percutants de notre temps. Il a publié de nombreux livres à succès traduits dans le monde entier. Il est le fondateur de L'École de méditation, la principale école de méditation laïque dans le monde francophone. La méditation qu'il transmet est une manière d'exister pleinement au quotidien, de réunifier corps et esprit, de se réconcilier avec soi-même et les autres.

Fabrice est notamment l'auteur du best-seller *Foutez-vous la paix !*



Informations pratiques

Dates :

Du **Mardi 12 juillet** à 15h00 au **Vendredi 15 juillet** à 13h00

Adresse :

Village Vauban
Fort Saint-André
39110 Salins-les-Bains

Emploi du temps (indicatif)

8h30 : Petits-déjeuners

9h30 : Enseignements et Q/R*

12h30 : Déjeuner

Promenade

16h30 : Atelier pratique

Pause

18h00 : Enseignements et Q/R*

19h30 : Dîner

21h : Groupes d'exploration

**Séance de questions/réponses*

Participation aux frais : 420 €, hébergement en gîtes collectifs et pension complète inclus (+ 100 € d'adhésion si vous n'êtes pas membre de L'École de méditation).

L'École offre 5 bourses pour les jeunes adultes (18-28 ans) pour qui le prix total est ramené à 150 € (nous contacter).

Inscription

www.ecole-occidentale-meditation.com

Pour tous renseignements : contacter Mathieu Brégégère

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