



Être heureux ! Grâce au pouvoir de la méditation

du 11 au 14 juillet, dans le Jura - avec **Fabrice Midal**

Découvrez une méditation déculpabilisante et libératrice !

*

Des pratiques, des exercices et des expériences pour retrouver les chemins vivifiants et libérateurs du bonheur

*

Un chemin fait de retournements, de petits pas de côté, d'une autre manière d'aborder certaines situations que nous rencontrons au quotidien



Ce que nous allons explorer ensemble



“ Dans ce séminaire que je vous propose de vivre avec moi, je vais vous présenter un chemin fait de retournements, de petits pas de côté, d'une autre manière d'aborder certaines situations que nous rencontrons au quotidien.

La question du bonheur est au cœur de l'expérience philosophique comme de toute forme de sagesse. Mais aujourd'hui, le bonheur est confondu avec le bien-être. Et le discours sur ce thème est souvent fait de généralités qui, au fond, ne font que nous culpabiliser. Car l'image du bonheur qui est proposée ici est sans rapport avec la vie.

C'est après des années de réflexions sur le sujet, que je vous propose, dans ce séminaire, quelques renversements surprenants et, j'espère, libérateurs.

Mais surtout nous ferons ensemble nombre de pratiques, d'exercices et d'expériences pour découvrir ces chemins vivifiants !

Les enseignements donnés par Fabrice Midal



- ⇒ Être heureux – c'est retrouver la lumière
- ⇒ Être heureux en se posant – et en revenant à la présence
- ⇒ Être heureux en retrouvant notre dignité intrinsèque
- ⇒ Être heureux en développant de la bienveillance pour soi
- ⇒ Être heureux – en ayant la discipline de voir au travers de nos projections et de nos délires /prendre la responsabilité de notre propre esprit
- ⇒ Être heureux en entrant en relation de façon plus vivante et plus juste avec le monde
- ⇒ Être heureux en retrouvant le feu sacré qui nous habite

Les pratiques guidées qui vous seront proposées

- Les quatre pouvoirs de guérison
- Exercice du nouveau mantra pour retrouver confiance
- Se reposer (la méditation ultime de *Foutez-vous la paix*)
- S'aimer pour de bon – Cinq approches
- La pratique des quatre forces
- Pratique des trois façons de cultiver la grande paix et retrouver son chemin
- Contempler sa propre dignité

La pratique de la félicité



Activités quotidiennes

- Enseignements de Fabrice Midal (1 à 2 par jour)
- Repas en extérieur (par beau temps !)
- Exercices et méditations guidées
- Promenades méditatives
- Temps de questions/réponses
- Moments de convivialité
- Groupes de partage
- Temps de repos



avec Fabrice Midal

Fabrice Midal est philosophe, fondateur de RESO - L'École de méditation, et auteur de nombreux livres dont le best-seller *Foutez-vous la paix !* et *Suis-je hypersensible ?*

Il a entrepris, il y a une quinzaine d'années, un travail pour penser autrement ce qui peut faire chemin dans nos vies, en s'appuyant sur la philosophie, la méditation (comme outil d'exploration de notre propre expérience) et les grandes disciplines des sciences humaines.

C'est ce qu'il partagera avec vous au travers de ces enseignements qui sont toujours pour lui l'occasion de montrer de façon très simple et très directe comment faire concrètement pour transformer notre existence.



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.

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.

