

Heures des séances :

P.M. : 13 h 30 à 15 heures
OU
Soirée : 19 h à 20 h 30

Durée des séances :

1 h 30 minutes

Dates des séances :

LUNDI 23 janvier 2017
au
LUNDI 27 mars 2017

Endroit :

**6985, rue de la Fenaison
Saint-Hyacinthe
(Quartier St-Thomas d'Aquin)**

Coût :

25 \$ payable à chaque séance

**Pour inscription et
information :**

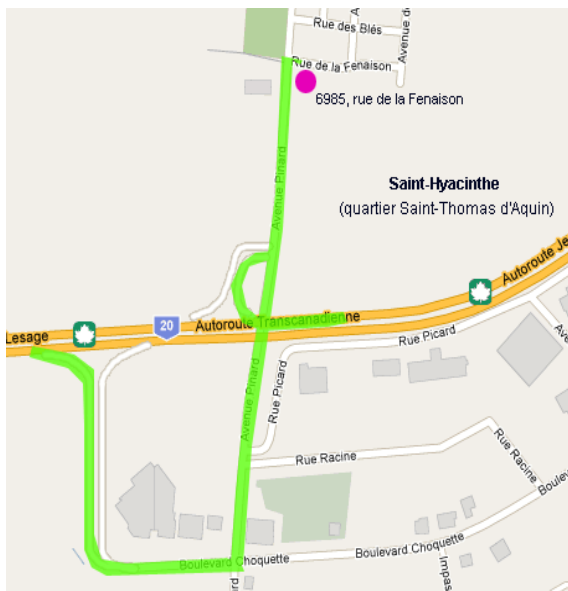
Diane Lemieux
450 253-5710
samana@cgocable.ca

**Venez MÉDITER
et RELAXER**

**dans une ambiance
ZEN
et
chaleureuse...**

... les lundis...

.....En début de semaine
pour conserver votre
sérénité et votre
harmonie...



Autoroute 20 sortie 128

**INITIATION À LA
MÉDITATION DE
PLEINE CONSCIENCE
COURS I**

**Cours de
méditation guidée
en groupe**

HIVER 2017



Image : Mario Duguay

**Diane Lemieux
6985, rue de la Fenaison
Saint-Hyacinthe
(Quartier St-Thomas d'Aquin)**

**Tél. : 450 253-5710
Télé. : 450 253-5722**

www.energieharmonique.com
samana@cgocable.ca

Enseignante

Diane Lemieux

- Maître-enseignante Reiki depuis 1996
« Un Maître n'a rien à enseigner, juste à rappeler nos mémoires ici. »
- Coach de méditation depuis 2005
- Pratique active de la méditation depuis 1994
- Animation de groupe de méditation guidée depuis 2002
- Enseignement des cours de méditation I et II depuis 2002
- Enseignement en PRIVÉ de la méditation Niveau 1 et 2 depuis 2002
- Enseignement des cours sur l'énergie des 7 chakras



Définition de la méditation PLEINE CONSCIENCE

La méditation de PLEINE CONSCIENCE est un état d'être, d'écoute, d'expérience directe avec l'instant présent, facilitée par un état de détente, d'observation et de non-jugement.

Juste être en présence de Soi, à l'écoute de Soi, bien, ici et maintenant.

Méditer n'est pas fuir le monde; ce n'est pas s'isoler et se refermer sur soi, mais au contraire comprendre le monde et ses voies.

Les objectifs de ce cours

- Apprivoiser l'état de stress intérieur;
- Se permettre un moment de détente;
- Accueillir la paix en soi;
- Se donner des outils pour contacter la sérénité dans son quotidien.



Fleur de lotus

Le contenu des séances

Séance 1 (23 janvier 2017)

Comment apprivoiser votre mental
...Cet espace en vous qui pense...

Séance 2 (30 janvier 2017)

Méditation en votre espace sacré
...Cet espace en vous qui EST la paix...

Séance 3 (6 février 2017)

Méditation avec mandalas
... Représentation géométrique symbolisant la paix en vous...

Séance 4 (13 février 2017)

Méditation avec mantras
... Répétition d'un mot qui ancre la paix...

Séance 5 (20 février 2017)

Méditation sur les centres énergétiques (chakras)
...Espace en vous qui vous relie à l'invisible...

Séance 6 (27 février 2017)

Méditation avec bol tibétain
...Avec le son qu'émet le bol vous vibrez la paix...

Séance 7 (6 mars 2017)

Méditation avec les couleurs
...En leur compagnie vous vous habitez...

Séance 8 (13 mars 2017)

Méditation avec les anges
...Par leur présence aimante vous rayonnez la sérénité...

Séance 9 (20 mars 2017)

Méditation avec le son « AUM »
...Se connecter à sa vibration et être...

Séance 10 (27 mars 2017)

Méditation en compagnie des voyelles
...Le chant des voyelles, un outil qui vous rend apte à réunifier « votre » vie à LA vie...