



Dimanche Bienveillance

Le 27 Septembre 2015

De 10h30 à 16h30

A Pommiers-la-Placette

(près de Voreppe en Isère)

Journée fondée sur la pratique de la Méditation de pleine conscience et de la bienveillance (Metta en Pali) dans une alternance entre yoga, méditations guidées et en marche.

Cette méditation propose d'expérimenter une position d'esprit différente de nos habitudes, c'est à dire d'apprendre à passer du mode « faire » utile à notre quotidien à un mode « Etre » basée sur la réceptivité et l'écoute.

La pratique du yoga sera composée de mouvements simples pour nous permettent de rencontrer les tensions avec souplesse et de libérer la respiration.

L'alternance de Yoga et de la Méditation permet d'affiner l'écoute des sensations corporelles permettant, entre autre, un ancrage dans le présent.

Un espace pour cultiver la présence, la bienveillance, et l'indulgence envers soi et les autres.

Des vêtements confortables et un châle seront utiles.

Pour les personnes souhaitants être au sol quelques tapis et coussins de méditation seront mis à disposition, vous pouvez apporter le votre, si vous en avez un.

Le repas de midi sera partagé avec les apports de chacun.

Intervenante : Flore Vitry

Le yoga l'accompagne dans son cheminement depuis 20 ans.

Elle propose une approche adaptée à la personne, à l'écoute du corps favorisant une présence à soi.

La pratique de la méditation de pleine conscience lui a permis d'explorer les liens entre le corps et l'esprit et leur nécessaire collaboration pour garder l'équilibre sur le fil de la vie.

La recherche de la sagesse et le développement de la bienveillance sont aujourd'hui une priorité qu'elle souhaite partager.

Renseignements & Inscriptions :

Flore Vitry : 06.60.04.16.84

muditayoga.asso@gmail.com

Participation financière à la libre appréciation de chacun

