



Journée Méditation & Bienveillance

Dimanche 3 Juillet 2022

Saint-Julien de Ratz -La Sure en Chartreuse-
(près de Voreppe en Isère)

Cette journée propose un espace ouvert à toutes et à tous pour pratiquer la Méditation de pleine conscience et de bienveillance.

La méditation propose d'explorer une position d'esprit différente de nos habitudes. Nous allons cultiver une attitude de simplicité, de réceptivité et nous nous proposerons de faire une seule chose à la fois.

Nous pratiquerons en alternance mouvements conscients et méditations assises afin de soutenir notre ancrage dans le corps et dans le présent. Des apports théoriques issus de la tradition bouddhiste viendront soutenir le sens de notre pratique pour en explorer toute la sagesse.

Des vêtements confortables et un (ou deux) châles seront utiles.
Merci d'apporter votre tapis de sol, quelques coussins de méditation seront mis à disposition, vous pouvez apporter le vôtre, si vous en avez un.
Le repas de midi sera partagé si vous le souhaitez avec les apports de chacun.

Animatrice : Flore Vitry

Enseignante de Yoga depuis 20 ans, je pratique la méditation au cœur de la tradition bouddhiste depuis 17 ans et suis formée comme instructeur au cycle de réduction du stress avec la pleine conscience - MBSR - depuis 2015.

Tisser des liens entre corps et esprit est un terrain de recherche permanent. Un diplôme universitaire en pratique somatique obtenue en 2018 est venu me nourrir dans ces explorations. L'attention au corps en mouvement à l'écoute des sensations constitue la base de mes propositions.

Renseignements & Inscriptions nécessaires
muditayoga.asso@gmail.com / 06.60.04.16.84

Nous serons libres des mesures liées au pass vaccinal.
Merci de votre vigilance pour préserver les personnes les plus vulnérables.
Afin que chacun, chacune puisse se sentir en sécurité

Journée organisée en partenariat avec
l'Association Tiers-Lieu Le Sursaut de La Sure-en-Chartreuse
Adhésion : ponctuelle de 1€ ou 20€ par famille à l'année.

**Pour l'animation, la participation financière sera libre,
solidaire et responsable**

