

CENTRE DE MÉDITATION



Cabinet de thérapeutes
Résidence des Petits Fossés
19, rue Mirabeau
(Face parking de la Mairie)

Chaque jeudi soir

1er et 3^{ème} jeudis du mois

18 h 30 à 19 h 30

2^{ème} et 4^{ème} jeudis du mois

20 h 30 à 21 h 30



Pour s'inscrire

Arlette TRIOLAIRE : 01.64.29.03.62

Email : alpha-contact@orange.fr

Adhésion à l'année : 20 Euros

Qu'est-ce que la Méditation ?

« Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer. C'est aussi un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur ».

C'est ce que nous dit Christophe André, psychiatre à l'hôpital Ste Anne à Paris, animateur de groupes de méditation pour aider ses patients à se libérer de la souffrance et à savourer leur existence. Bien connu des médias et des ondes où il se produit régulièrement dans des émissions à caractère social, psychologique ou philosophique, Christophe André nous amène à comprendre que « Méditer » c'est accéder de plus en plus, et de façon progressive, à la « Pleine Conscience ». C'est apprendre à « vivre le moment présent ». Et c'est bien ce qui nous manque le plus dans notre quotidien, dans ce monde « hyper-actif » dans lequel nous sommes plongés, qu'on le veuille ou non.



La méditation est une pratique extrêmement courante en Orient, notamment dans les pays asiatiques et bouddhistes. De grands Maîtres issus de cette tradition sont arrivés en Occident dans les années 70 et ont commencé à enseigner dans des lieux publics cette façon d'accéder à une philosophie qui permet à l'humain de se relier à sa réalité spirituelle.

Pourquoi Méditer ?

Notre époque, qui sollicite de façon continue tous nos sens mais aussi particulièrement notre cerveau, nous oblige à vivre en permanence dans cet intellect qui n'arrête pas de « penser ». Ce bavardage mental permanent absorbe la plus grande partie de notre énergie et nous n'arrivons plus à être à l'écoute de nos propres besoins que nous mettons de côté, attendant qu'un moment de calme et de tranquillité puisse se présenter...

C'est ce moment de calme et de paix intérieure que nous vous proposons de rencontrer si vous y êtes prêt, en vous proposant cet espace de méditation dans lequel nous souhaitons vous accueillir.

Y a-t-il différentes méthodes de Méditations ?

Etant quelque peu « éclectiques » et ouverts à tous, nous vous proposerons effectivement différentes sorte de méditations qui pourront continuer d'être pratiquées à la maison par chacun selon ses aspirations, ou en collectivité dans notre centre.

Nous vous proposerons entre autres, la méditation du calme mental (Chiné ou Shamata en termes bouddhistes), la Cohérence cardiaque (technique basée sur la respiration), la Présence bienveillante (travail sur l'ouverture du cœur), et enfin la méditation de Pleine conscience au quotidien (Ce que Thich Nhat Hanh appelle « le miracle de l'attention »).

Nous nous réjouissons de partager ces beaux moments avec vous.