

COURS DE MÉDITATION et RELAXATION



**Cours hebdomadaire
en soirée à partir de 20 h.
ouvert à tous**

DÉCOUVRIR LA MÉDITATION

Nous aborderons les différentes étapes de la méditation selon le bouddhisme, shamata (demeurer paisiblement) et vipasana (la vision profonde). Ces cours permettent d'explorer l'esprit et sa vraie nature, que l'on soit débutant ou désireux d'approfondir sa compréhension. Les bases et les fondements de la méditation vous seront présentés, de façon complète et accessible. Ce sera l'occasion de faire une expérience personnelle de cette pratique, que vous pourrez poursuivre ensuite chez vous.

Il y aura des moments de Relaxation qui alterneront avec la méditation, différentes techniques seront proposées.

Philippe Bucaille enseignant expérimenté dans la pratique de la méditation, vous propose de venir partager une soirée par semaine le mardi ou le jeudi (à préciser selon le nombre d'inscrits) participation libre.

Pour plus de précisions vous pouvez me joindre : dharmaphil@free.fr - 06 32 36 10 70

