

## ATELIER DE MÉDITATION

Le but de cet atelier est de bien définir ce qu'est la méditation et ce qu'elle n'est pas, d'en découvrir les bienfaits et de vous donner des moyens concrets pour :

Vous **détendre** et ressentir plus souvent un état de calme intérieur.  
Favoriser une **meilleure gestion des émotions** afin de diminuer l'anxiété.  
Construire une **sécurité intérieure** que rien ne peut menacer.  
Installer une **qualité de présence** dans le moment présent.  
Développer une meilleure **concentration**.  
Reconnecter avec votre **essence spirituelle**.  
Devenir le **créateur de votre vie**.

Cet atelier s'adresse autant aux personnes qui veulent s'initier à la méditation qu'aux personnes désirant approfondir leur pratique de méditation.

### Thèmes

Qu'est-ce que la méditation  
But et bienfaits de la méditation  
Les difficultés s'opposant à la méditation  
Les pièges reliés à la méditation  
Poser les fondations  
Faire la différence entre l'exercice de méditation et l'état de méditation  
La méditation active au quotidien  
Retrouver sa dignité d'être humain à travers la posture assise.  
La respiration  
La maîtrise des pensées  
Méditation et amour de soi  
Méditation et gestion du stress  
Créer son espace sacré  
Établir une pratique quotidienne

**Date:** Samedi 12 août 2017

**Lieu :** Centre de yoga Lily Champagne, 6655 Boulevard Joseph-Renaud, Anjou, Montréal, H1K 3V3

**Horaire:** 9h30-17h30

**Coût:** 140 \$ (taxes incluses). Documentation fournie.

**Date limite d'inscription :** 1<sup>er</sup> août 2017.

Chèque au nom de Patrick Vesin à envoyer au 7 C Broadway, Montréal est, H1B 4Z7

**Informations:** Patrick Vesin 514-656-7442, [padma@padma-yoga.org](mailto:padma@padma-yoga.org)  
[www.padma-yoga.org/ateliers-et-retraites/ateliers/introduction-meditation](http://www.padma-yoga.org/ateliers-et-retraites/ateliers/introduction-meditation)