

SAMEDI

18

JANVIER
DE 9H À 13H

DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION SOUS DIFFÉRENTES FORMES

(ASSISE, ACTIVE, SON ET SILENCE, YOGA NIDRA...)

*"Prendre conscience et accepter les bras grands ouverts la
totalité de l'expérience humaine"*



AYOG
Cours et ateliers
YOGA Nantes

Rdc 10, rue du Loquidy
44300 Nantes

50€

la matinée

Pour vous inscrire :

contact@ayog.fr ou
jpm@jeanphilippemagnen.fr

Groupe de 16 personnes maxi



Anne Rainer
Enseignante de yoga

Elle co-fonde en 2011 AYOYOG à Nantes et y enseigne différentes formes de Yoga : hatha et kurma yoga, yoga du son (et bain sonore), yoga Nidra, méditation.

Jean-Philippe Magnen
Gestalt-thérapeute



Psychothérapeute, il accompagne des hommes, femmes, couples et familles lors de séances individuelles ou collectives et enseigne la méditation, notamment la méditation active.

Intention :

Au cours une demi journée en groupe, nous vous proposons d'explorer avec nous la méditation sous différentes formes issues de nos enseignement et pratiques. L'observation et l'acceptation à laquelle nous invite la méditation demande un effort sans effort qui aboutit à la relaxation la plus profonde qu'un être humain puisse connaître. Cet état qui unit détente et vigilance est la porte d'une Présence au monde, à soi, à l'autre éclairée et harmonieuse, d'un accueil plein à ce qui Est.



LES DIFFÉRENTES PRATIQUES



La méditation active

Ces méditations ont été créées par Osho spécifiquement pour l'Homme moderne car elles libèrent du stress, nettoient les émotions, calment le mental et permettent ainsi d'entrer facilement dans l'espace de méditation.

Le yoga Nidra

Par l'endormissement de certaines parties de nous-même, s'éveiller à ce que nous sommes véritablement. Goûter ainsi à la Présence, source de joie, de clarté et de vitalité...

Le yoga du son

Par la découverte du son dans sa dimension spatiale et vibratoire, chanter Bijas (sons semences) et Mantras (syllabes ou chants sacrés), porteurs d'énergies subtiles et divines, et se laisser être touché.

L'assise silencieuse

S'offrir et se confier au rien, au Silence. Déployer notre écoute et s'ouvrir simplement à ce qui EST. En somme... l'insondable !

Nos sentiments inexprimés, nos tensions créent des blocages dans notre corps et notre mental qui nous empêchent de penser clairement, de nous décontracter naturellement et d'entretenir des relations harmonieuses avec les autres.

L'ensemble de ces pratiques et expériences nous conduiront vers les domaines du non-mental, de l'intuition. Elles nous accompagneront dans la compréhension et la reconnaissance de nos conditionnements afin de cheminer plus librement.