



Formation à la méditation

La méditation est le fruit naturel du pouvoir de la concentration soutenue et du lâcher prise. L'esprit est totalement orienté vers l'objet choisi de manière ferme mais également de manière paisible (objet qui peut être « grossier » ou « subtil »).

Ceci entraîne un phénomène de résonance entre celui qui médite, sa méditation et l'objet vers lequel il se dirige.

La méditation produit les fruits favorables pour atteindre une paix intérieure profonde et se réaliser.

Il vous sera proposé une séance de postures, diverses techniques de respiration et bien sûr une méditation guidée. Il y aura à chaque fois un thème différent. Tout cela dans le respect de chacun (esprit « viniyoga »).

Ces rencontres se dérouleront de 20 h 45 à +/- 22 h à la salle Le Lotus rue de Plainevaux 238 à 4100 Seraing les 25 avril, 23 mai et 13 juin 2012. (Maximum 10 participants)

La cotisation pour participer à ces trois séances est de 24 € (si 1 ou 2 séances, par séance 10 €). Merci de verser un acompte de 10 € lors de l'inscription. Le solde sera à verser au plus tard le jour de la première rencontre. Versement sur le compte IBAN BE30 132-5066571-11 - BIC BNAGBEBB au nom de YPT asbl à 4100 Seraing avec en communication « Méditation + votre nom ». Priorité est donnée aux pratiquants s'inscrivant aux 3 séances.

L'association se réserve le droit d'annuler une séance si un nombre minimum de personne n'est pas atteint.

.....

Bulletin d'inscription

(à remettre ou à renvoyer à Claude Bailly, rue des Sables, 89/11 à 4100 Seraing, ypt@viniyoga.be)

Nom : Prénom : Tél/portable :

Adresse complète : courriel :

- Je m'inscris pour les trois séances sur la méditation organisées par Y.P.T. asbl et verse la somme de sur le compte de l'association. L'éventuel solde sera versé au plus tard le jour de la première rencontre.
- Je m'inscris pour la ou les séance(s) suivante(s) : 25 avril - 23 mai - 13 juin 2012* et verse la somme de sur le compte de l'association. L'éventuel solde sera versé au plus tard le jour de la première rencontre. (Sous réserve de places disponibles).

Date : Signature :

* merci d'entourer la ou les dates souhaitées