

Cours de méditation - Présentation

La méditation, c'est quoi ?

Les pratiques méditatives sont aussi anciennes que diverses. On en parle de plus en plus et de plus en plus on lui reconnaît des effets positifs sur le cerveau et la santé. C'est une discipline véritablement enrichissante sur le plan humain. Méditer, c'est se donner un temps d'arrêt. C'est aussi un travail sur soi et l'observation de nos réactions. Méditer, c'est définitivement un chemin de croissance et de développement de la conscience.

Ses effets

À l'usage, la méditation apporte un calme intérieur et favorise notamment la gestion des stress multiples, permet l'établissement d'un meilleur équilibre émotionnel, d'une plus grande harmonie dans les relations avec soi-même et avec les autres. Elle permet d'alléger les souffrances, de lutter contre la dépression ou l'anxiété. Bref, les raisons pour méditer sont innombrables.

L'approche

L'approche proposée dans ce cours est complètement indépendante de tout système de croyance ou religieux. Elle est basée sur l'énergie : sa structure, ses manifestations, ses effets, son fonctionnement et plus encore. Elle propose également des exercices et des outils d'énergie simples et efficaces. Et comme toutes les approches de méditation, elle vise à développer les volets plus subtils de notre humanité.

Déroulement

Le cours se présente en deux parties : l'une plus théorique pour vous mettre en contexte et favoriser une bonne compréhension des exercices et l'autre plus pratique pour vous permettre de vivre et d'expérimenter vous-même votre relation à l'univers.

À raison de 2 heures par rencontre, le cours s'étale sur 8 semaines. Au début, la plus grande partie est dédiée à la théorie et progressivement, selon les situations, le temps de la méditation peut s'allonger. À la fin de chaque rencontre, vous êtes invité à partager vos expériences, à formuler vos questions ou à émettre vos commentaires. Vos expériences seront vos balises.



Texte préparé par Danielle Therrien