

LA MEDITATION ET SES BIENFAITS

Des méthodes et des effets



Ces trente dernières années, les neurosciences ont mis en évidence les effets bénéfiques de la pratique de la méditation. Ces effets portent sur **l'équilibre psychologique** de la personne, sa capacité à **créer et explorer un calme intérieur**, et sur sa **santé physique**.

Les scientifiques sont arrivés à ces constats à partir de l'observation d'hommes et de femmes ayant au préalable développé une réelle maîtrise de techniques de concentration, comme c'est le cas pour les Lamas Tibétains, ou des groupes de personnes inscrites dans des programmes d'entraînement mental.

Des résultats parfois surprenants, mais particulièrement significatifs ont été mesurés. Comme par exemple une **diminution des maladies infectieuses de 30%**, mais aussi une **baisse du taux de cholestérol** ou un **renforcement du système immunitaire**. La liste est très longue et s'enrichit régulièrement grâce à de nouvelles études.

Ces techniques peuvent être pratiquées comme un art dont la maîtrise progressive permet la découverte de ressources intérieures souvent insoupçonnées. C'est un chemin qui tend vers la libération de nos conditionnements culturels et une meilleure connaissance de la nature de notre esprit. Ce chemin est accessible à tous et à tout moment de sa vie.

MODALITES

ACCES - ENSEIGNEMENT - PRATIQUE

Libre accès jeudi et vendredi

*Participation par personne
de septembre 2018 à juin 2019.*

*Pour 100 € tout compris
(Possibilité de régler en 2 fois).*

**Au Garden Blues
23 - 25 Rue de Pouzioux
86000 Poitiers Biard**

Contact: Géraldine BONNIN

06 11 37 53 81

gbonnin1@libertysurf.fr

www.garden-blues.com

INSCRIPTION

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

Numéro de tel: ____ / ____ / ____ / ____ / ____

Adresse mail: _____



Garden Blues
POITIERS

ECOLE DE MEDITATION DU GOMDE DE POITIERS

Au Garden Blues

Actualités 2018/2019



*Installer le Calme
mental pour vivre*



son quotidien autrement!



Présentation de PIERRE BOURGES et des 5 Elèves Méditants



Très jeune il montre un vif intérêt pour tout ce qui concerne l'esprit et ses possibilités ainsi qu'une curiosité naturelle pour la pensée Bouddhique qui l'amènera à rencontrer les premiers grands lamas arrivés en France dans les années 70.

En 1995 il commence une série de voyages en Inde et au Tibet auprès de grands maîtres appartenant à des traditions authentiques et au cours desquels il découvre et expérimente des techniques de méditation léguées par les yogis du passé.

Les 5 élèves méditants : Marie Noëlle - Laurence - Agnès - Claude - Géraldine, suivent les enseignements de Pierre depuis plusieurs années et poursuivent la transmission les jeudi et vendredi sans avoir à s'inscrire dans un courant spirituel ou une pensée philosophique particulière.

Dans la continuité des enseignements de Pierre Bourges
Aujourd'hui 5 animatrices

Installer le calme mental pour vivre autrement son quotidien Programme Enseignement et pratique

- *Techniques d'entraînement pour installer le calme mental*
- *Les grandes étapes du calme mental*
- *La pratique: posture, obstacles, défauts et antidotes*
- *Les 4 pensées qui changent la tournure de l'esprit*
- *Une démarche pour méditer plus longtemps .*
- *Souffles et Visualisation, Auto massages, Yoga tibétain,...*



Planning Enseignement Et Pratique

Vendredi de 15h00 à 16h30.

Jeudi de 19h30 à 21h.

VENDREDI de 15H00 à 16H30
Avec : Laurence et Géraldine.

Dates à retenir: Vc 07/09, Vc 21/09, Vc 05/10, Vc 19/10, Vc 09/11, Vc 23/11, Vc 07/12, Vc 21/12, Vc 11/01, Vc 25/01, Vc 08/02, Vc 22/02, Vc 08/03, Vc 22/03, Vc 05/04, Vc 19/04, Vc 03/05, Vc 17/05, Vc 07/06, Vc 20/06.

JEUDI

Enseignement et Pratiques avec Agnès

19h30 21h00 :

Jc 13/09, Jc 25/10, Jc 13/12, Jc 24/01.
Jc 14/02, Jc 14/03, Jc 25/04 et Jc 23/05.

Pratique Méditative avec Marie Noëlle et

Claude 19h30 - 20h30:

Jc 27/09, Jc 11/10, Jc 15/11, Jc 29/11,
Jc 10/01, Jc 14/02, Jc 28/02, Jc 28/03, Jc 11/04,
Jc 09/05, Jc 13/06, Jc 27/06.