

Méditation du calme mental

Cours pour débutants ou pratiquants ayant une première expérience

Samedi 19 janvier



Contenu : Une matinée consacrée à la reprise des bases de la méditation et à son approfondissement grâce aux moments d'assise et d'échanges avec un enseignant ancré dans une tradition authentique.

Horaires : 14h00 - 17h00 (pause en milieu d'après-midi)

L'enseignant : François Granger enseigne la méditation et le cycle de Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness / Pleine conscience - MBSR - en Poitou-Charentes.

Formation :

- œ Base de pratique méditative antérieure : 25 années, dont dix années de retraite (Bouddhisme tibétain) incluant 2 retraites traditionnelles de 3 ans et un an en solitaire.
- œ Practicum MBSR reçu du CFM (Center For Mindfulness) de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School) - USA. Habilité à ce titre à transmettre ce programme spécifique de réduction du stress de Jon Kabat Zinn.

Son livre, témoignage spirituel :

La Voie des héros de l'Eveil, Le Passeur Editeur, 2014
(en vente lors des stages ou en librairie).

Coût de la demi-journée : 35€

Inscription par courrier auprès de **Nadine Thebault** :

Centre de Yoga L'Albizzier 40 Rue de Bellevue, 79000 Niort (Tél : 06.12.41.29.09)
Règlement par chèque à l'ordre de François Granger.

Tenue : Prévoir des vêtements confortables pour l'assise. Des coussins, des tapis et des chaises sont sur place si besoin.

Nous vous demandons d'arriver en avance afin d'enregistrer votre inscription avant 14h, la séance commençant à l'heure.

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine