

La Grange Madame vous propose

une séance de MEDITATION

le vendredi, 20h à 21h (1 vendredi sur 2)

animée par Juliette Oehy, professeur de Yoga

Méditer, à quoi ça sert ?

Méditer, c'est tout d'abord reprendre contact avec ses sensations corporelles et avec sa respiration. C'est apprendre à rester immobile, dans le silence, seul avec soi. C'est apprendre à ralentir, à se poser, à être présent, tout simplement. Cette pratique peut nous déstabiliser, car nous sommes aujourd'hui habitués à être très souvent dans un environnement fait d'action et de bruit. La solitude et le silence peuvent donc paraître, à première vue, angoissants ou terriblement ennuyeux.

Alors, pourquoi s'astreindre à une telle pratique ?

Parce qu'elle nous apprend à nous familiariser au silence, qui deviendra un ami réconfortant et ressourçant. Nous apprenons à nous recentrer et à observer l'activité de notre mental : nous repérerons nos pensées, les voyons jaillir et décidons soudain de ne plus les alimenter. Peu à peu, nous apprécions de plus en plus les brefs instants de vide mental.

En méditant, nous entrons véritablement en contact avec nous, apprenons à mieux nous connaître, en développant attention, patience et bienveillance. Nous nous distinguons de nos pensées et de nos émotions, comprenons que nous ne sommes ni nos pensées, ni nos émotions, mais quelque chose de beaucoup plus grand. Nous nous affranchissons progressivement de nos automatismes et de nos résistances, nous ouvrons à l'inconnu, dépassons nos peurs, élevons notre conscience...

Le mental s'apaise et est nettoyé en profondeur. Il devient un disciple et non plus un maître auquel nous obéissons sans même nous en rendre compte.

La pratique de la méditation nous permet de cultiver en nous un état de stabilité, de souplesse, d'ouverture et de détente, malgré l'agitation chaotique et incohérente du monde. Elle développe notre humanité et nous permet de devenir plus simples, plus ouverts, plus réceptif à notre environnement et aux autres.

S'ouvrir à soi, c'est s'ouvrir au monde.

A partir de 20h00, nous ne pourrons plus vous recevoir afin de ne pas perturber la séance. Pendant les séances se succéderont méditation guidée, temps de silence et échanges.

Participation : 5€, inscription souhaitée (avant 17h, le vendredi), afin de pouvoir vous prévenir d'une modification de dernière minute

**Lieu : Salle de La Grange Madame au 8 rue de la Sayette 79340 VASLES
chez M-Jo et P-M Couturier tél : 05 49 69 94 64 et 06 33 06 89 53
mail : lagrangemadame@gmail.com**