

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Méditation

- méditation guidée

Équilibre corps - esprit

- Yoga
- Qi Gong
- Pleine conscience

Tarifs et horaires

Informations sur le site internet

INFOS PRATIQUES

CONTEXTE SANITAIRE

Activités avec PASSE SANITAIRE

- Yoga, Qi gong, pleine conscience
- Conférences
- Stages bouddhistes généraux
- Hébergement sur place

Inscriptions

- Nécessaires en raison du nombre de places limitées en présentiel
- Possibilité de suivre certaines activités en visioconférence. Voir le détail sur le site internet

CONTACTEZ - NOUS

Jardin de la Méditation

2 bis rue de la Gabelle, 50510 Cérences

www.jardin-meditation.org

contact@jardin-meditation.org

06 33 93 00 42

Programme

SEPTEMBRE

DÉCEMBRE

2021



Le jardin
DE LA **méditation**

CÉRENCES

Équilibre corps-esprit

Yoga, Qi-gong & pleine conscience

Atelier de yoga

dimanche 3 octobre (date indicative pouvant encore être modifiée)

Atelier de pleine conscience – Mieux vivre le changement

Stella Arvaniti
Samedi 23 octobre 2021
de 10h à 12h

Atelier de pleine conscience – Communiquer en conscience

Stella Arvaniti
Samedi 27 novembre 2021
de 10h à 12h

Atelier Qi Gong

Mathieu Le Moal
Dimanche 28 novembre 2021
de 10h à 12h

Méditation

Vivre la méditation : Cultiver lucidité et détente

Lama Jean Guy
samedi 16 octobre

Retraite d'automne

Lama Shérab Olivier
Mercredi 10 au dimanche 14
novembre

(Re)découvrir la méditation

Lama Shérab Olivier
Samedi 4 décembre
de 10h à 11h30

Retraites individuelles

Possibles sur demande avec un
entretien avec l'enseignant référent
du Centre

Minimum 3 jours

Bouddhisme vivant

Conférence : Qui suis-je ?

Lama Jinpa Lodreu
(Jean-Marc Falcombello)
vendredi 24 septembre

Stage : Au cœur des émotions

Lama Jinpa Lodreu
(Jean-Marc Falcombello)
samedi 25 et dimanche 26 septembre

Stage : Sagesse et compassion

Lama Jean-Guy
vendredi 15 octobre
de 19h30 à 21h30

Stage : Un chemin de libération

Lama Shérab Olivier
Samedi 4 et dimanche 5 décembre

Groupes d'étude

Au cœur des émotions

Chaque mercredi de 20h15 à 21h

Les cinq agrégats

Étude approfondie
A partir du 18 septembre
Samedi matin tous les 15 jours
De 10h à 12h