

# ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

## Méditation

- méditation guidée  
mercredi 19h - 20h
- session non guidée  
chaque matin 7h55 - 8h30

*Présentiel et visioconférence*

## Équilibre corps - esprit

- Qi Gong  
jeudi 18h30 - 19h45
- Pleine conscience  
mardi 19h - 20h15  
*Présentiel et visioconférence*
- Mouvements & postures en  
conscience - Yoga  
lundi 19h00 - 20h15

## Pratiques bouddhistes

Détails sur le site internet dans  
*Programme - pratiques  
hebdomadaires*

# INFOS PRATIQUES

## Inscriptions

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

## Adhésion, tarifs et horaires

Informations sur le site internet

## CONTACTEZ-NOUS

**Jardin de la Méditation**

2 bis rue de la Gabelle, 50510 Cérences

[www.jardin-meditation.org](http://www.jardin-meditation.org)

[contact@jardin-meditation.org](mailto:contact@jardin-meditation.org)

06 33 93 00 42

# Programme

SEPTEMBRE  
DÉCEMBRE  
2022



**CÉRENCES  
NORMANDIE**

# Équilibre corps-esprit

## Qi-gong & pleine conscience & Yoga

### Atelier pleine conscience

Stella Arvaniti  
Dimanche 16 octobre  
de 10h à 12h30

### Atelier yoga

Sandrine Lory  
Dimanche 20 novembre  
de 10h à 12h30

### Atelier Qi Gong

Mathieu Le Moal  
Dimanche 27 novembre  
de 10h à 12h30

# Méditation

## ATELIER MÉDITATION & SOPHROLOGIE

Cultiver présence attentive et détente  
Olivier  
Dimanche 2 octobre : 10h00 – 12h30

## JOURNÉE MÉDITATION

Explorer le silence  
Samedi 8 octobre : 10h00- 17h00  
Olivier

## RETRAITE DE MÉDITATION D'AUTOMNE

Vivre la méditation en silence  
Du jeudi 10 novembre à 20h30 au  
dimanche 13 novembre 2022 à 16h30  
Olivier

## Retraites individuelles

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

Minimum 3 jours

# Bouddhisme vivant

## Méditer est-ce suffisant ? Regard sur la méditation bouddhique. Conférence

Vendredi 23 septembre  
20h00- 21h30

## Dévoiler notre richesse intérieure ! La voie du Bouddha Stage

Week-end 24 - 25 septembre :  
samedi 14h00-16h30  
dimanche 10h00 – 17h00  
Lama Jinpa Lodreu – Jean-Marc  
Falcombello

## Réflexion sur les pensées fondamentales

Vendredi 21 octobre  
19h30 - 21h00  
Lama Palden - Frédéric Cattin

## De la conscience ordinaire à la conscience éveillée du jeudi 8 au dimanche 11 décembre Shabdrung Rinpoché

## Groupes d'étude

Au cœur des émotions  
Chaque mercredi de 20h15 à 21h

Les cinq agrégats  
Étude approfondie