

MÉDITATION

Cours mensuels

SAISON
2020 - 2021



Lundis, 18h30 à 20h30

14 sept, 12 oct, 9 nov, 7 déc, 11 janv,
22 fév, 22 mars, 3 et 31 mai, 14 juin

à VOIRON

Centre de soin de la Vouise
31b rue du 8 mai 1945

Avec

Boris Villemus

INFOS / INSCRIPTIONS

www.satchitananda.fr

borisvillemus@gmail.com / 06 85 06 10 04

La méditation permet d'établir la stabilité, la clarté et la non-saisie (état méditatif), ce qui conduit à un état heureux. Pour y parvenir, il est nécessaire de mettre en place un entraînement basé sur la concentration et sur la compréhension des fonctionnements de l'esprit. Au fil de la progression, il devient possible d'étendre l'état méditatif à tous les moments de sa vie.

Boris Villemus enseigne la relaxation profonde et le Yoga Nidra depuis 14 ans, et pratique la méditation depuis 20 ans. Il a suivi la formation MAITRI (relation d'aide, accompagnement, communication, yoga nidra et pratiques associées) avec Alain Duhayon.