

MÉDITATION

SAISON
2022 - 2023

Cours mensuels



Lundis, 18h30 à 20h15

5 sept, 3 oct, 14 et 28 nov, 12 déc, 16 janv,
20 fév, 20 mars, 24 avr, 22 mai

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 consiste à établir un état heureux de l'esprit, c'est-à-dire stable, clair et sans saisie. Pour y parvenir, un entraînement basé sur la concentration et sur la compréhension des fonctionnements de l'esprit est nécessaire. Au fil de la progression, il devient possible d'étendre cet état à tous les moments de sa vie. La pratique se fait en position assise.

Boris Villemus enseigne la relaxation profonde et le Yoga Nidra depuis 16 ans, et pratique la méditation depuis 22 ans. Il a suivi la formation MAITRI (relation d'aide, accompagnement, communication, yoga nidra et pratiques associées) avec Alain Duhayon.