

## L'ENSEIGNANT

Boris Villemus a suivi la formation MAITRI (relation d'aide, communication, yoga nidra et pratiques associées), entre 2001 et 2006, avec Alain Duhayon (enseignant de méditation, de yoga nidra et intervenant en relation d'aide et soins palliatif depuis plus de 50 ans).

Boris Villemus enseigne la relaxation profonde et le yoga nidra depuis 18 ans, ainsi que des pratiques sur les souffles subtils (pranayamas), sur le son (nada yoga), des pratiques d'attention au corps, Kum Nyé, etc.

Il dispose d'une solide expérience de la méditation de 25 ans, qu'il enseigne progressivement depuis 2019. Il continue de se former par le biais de suivis de formation MAITRI, et dans le cadre de petites retraites méditatives régulières.



### INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

[www.satchitananda.fr](http://www.satchitananda.fr)

borisvillemus@gmail.com / 06 85 06 10 04

# Apprenez à méditer!

Les lundis - 18h30 à 20h - 1<sup>er</sup> cours 16 sept 24  
à VOIRON, 31b av. du 8 mai 1945



### Méditer, c'est ...

Apaiser l'agitation mentale et les émotions perturbatrices ... Se libérer des jugements négatifs sur soi et autrui ... Mieux vivre la vie quotidienne, le sommeil et les rêves ... Se relier à l'amour...

### Méditer, c'est ...

Entreprendre un long voyage vers la paix et le bonheur ...

## PRINCIPES DE L'APPRENTISSAGE DE LA MEDITATION

Traditionnellement, pour bien progresser, il est d'usage d'alterner l'écoute des enseignements avec la réflexion et la pratique méditative.

La méditation peut être comparée à un voyage, qui permet de quitter le pays de l'agitation et de la dépendance, pour aller au pays de la paix, de la liberté et du bonheur. Pour faire le voyage, il faut savoir dans quelle direction aller, puis se mettre en route, c'est-à-dire s'entraîner à la méditation. Cela nécessite un apprentissage progressif sur de nombreuses années.

Voyager en terre inconnue comporte le risque de se perdre. C'est pourquoi il est très utile d'être accompagné par une personne qui connaît le chemin, et qui peut l'expliquer.



L'enseignant se doit d'avoir une profonde expérience, pour identifier les erreurs, aider à franchir les difficultés, et faciliter la mise en place d'une démarche fructueuse. Sans la possibilité de poser des questions et de vérifier la justesse de la mise en œuvre, il y a de fortes chances de s'égarer dans les multiples erreurs classiques (esprit opaque masquant une forte agitation, saisie des difficultés, maintien d'une activité mentale automatique, etc.).

## DEROULEMENT DES COURS HEBDOMADAIRES

Les cours comportent un temps d'enseignement, qui permet l'intégration progressive des instructions et du contexte de la méditation. L'enseignement constitue le mode d'emploi de la méditation. Sans mode d'emploi, il est presque impossible d'apprendre à méditer.

Les pratiques méditatives assises sont mises en œuvre sur un temps assez court, car il est impossible au départ de pouvoir maintenir longtemps une attention stable, claire et sans saisie. Le progrès ne peut s'établir que sur cette base solide.

Des pratiques annexes sont abordées en alternance, pour faciliter l'introduction à la méditation: tonifications, pratiques sur le son (nada yoga), pratiques sur le souffle (pranayamas), relaxations guidées, etc.

Une bonne mise en œuvre de la méditation soulève forcément des difficultés et des questions. Si l'élève n'éprouve aucune difficulté, c'est probablement le signe d'une mise en œuvre erronée. C'est pourquoi un temps sera consacré aux questions/réponses.



### TARIFS

340 € pour l'inscription aux 28 cours de méditation de 1h30

160 € pour une carte de 10 cours de méditation

10€ pour l'adhésion à l'association