

Formations à la Méditation

La méditation est le fruit naturel du pouvoir de la concentration soutenue et du lâcher prise. L'esprit est totalement orienté vers l'objet choisi de manière ferme mais également de manière paisible (objet qui peut être « grossier » ou « subtil »).

Ceci entraîne un phénomène de résonance entre celui qui médite, sa méditation et l'objet vers lequel il se dirige.

La méditation produit les fruits favorables pour atteindre une paix intérieure profonde et se réaliser.

Il vous sera proposé une séance de postures, diverses techniques de respiration et bien sûr une méditation guidée. Il y aura à chaque fois un thème différent. Tout cela dans le respect de chacun (esprit « viniyoga »).

Ces rencontres se dérouleront de 19 h à 20 h 15 et de 20 h 30 à 21 h 45 à la salle Le Lotus rue de Plainevaux 238 à 4100 Seraing les 20 septembre, 25 octobre et 22 novembre 2018. (Maximum 10 participants)

La cotisation pour participer à ces trois séances est de 32 € (si 1 ou 2 séance(s), par séance 12 €). Merci de verser un acompte de 15 € lors de l'inscription. Le solde sera à verser au plus tard le jour de la première rencontre. Versement sur le compte IBAN BE30 132-5066571-11 – BIC BNAGBEBB au nom de YPT asbl à 4400 Flémalle avec en communication « Méditation 2S18+ votre nom ». Priorité est donnée aux pratiquants s'inscrivant aux 3 séances.

L'association se réserve le droit d'annuler une séance si un nombre minimum de personne n'est pas atteint.

Renseignement complémentaire : Claude Bailly : 0495/42.05.88 ou claudе.bailly@ypt.be

Toutes les cotisations des membres sont intégralement utilisées à développer notre but qui est d'étudier et de promouvoir le yoga en organisant des séances collectives, des séances individuelles, des séminaires et des formations à l'enseignement Viniyoga.

Coupon réponse formations Méditation 2S18

Nom et prénom :

Adresse complète :

Tél/portable :

courriel :

- Je m'inscris pour les **3 séances** sur la méditation organisées par Y.P.T. asbl et verse la somme de sur le compte de l'association. L'éventuel solde sera versé au plus tard le jour de la première rencontre.
- Je m'inscris pour la ou les séance(s) suivante(s) : **20 septembre, 25 octobre et 22 novembre 2018*** et verse la somme de sur le compte de l'association. L'éventuel solde sera versé au plus tard le jour de la première rencontre.

A la séance de **19 h ou 20 h 30****

Date :

Signature :

* merci d'entourer la ou les dates souhaitées

** merci d'entourer l'heure qui vous convient