

« MEDITATION »

D'OCTOBRE A DECEMBRE 2019

Corps et Mouvement : vivre et danser le sacré

Samedi matin : 19 - 10 / 16 - 11 / 30 - 11 / 14 -12 de 10h à 12h30

Vivre heureux dans la fluidité se love au fond de nous ! Activons ces nouveaux potentiels ainsi que la joie de la célébration. Durant l'année nous visiterons les arts du corps et de la danse du Tibet, l'Inde, Israël et autre cultures traditionnelles ou contemporaines. Chaque atelier commence avec 1) une méthode de relâchement « Poids-Soi », (cf. type Feldenkrais). Puis 2/ une approche des mouvements lents à thème, pour s'ouvrir au 3/ cercles dansés (dont mandala, Grèce, ...) aux rythmes rapides pour acquérir de l'énergie. En 4^{ème} étape notre particularité s'exprime en danse créative (sur 1 thème).

Progression sur l'année, les thèmes des séances sont donnés au fur et à mesure ... surprise telle : le merveilleux équilibre dansé du Féminin * masculin : Shakti* Shiva !

Méditation : Parents – Enfants

Dimanche matin : 20 octobre / 17 novembre / 1^{er} décembre / 15 décembre

L'apaisement de l'esprit est recherché par chacun, quelque soit notre âge. L'enfant y a accès naturellement, une bonne guidance simple peut suffire. Partager ces astuces avec son enfant, c'est entrer dans une relation très bénéfique, nouvelle où les contines, les mélodies, les mouvements du corps et du souffle deviennent de nouveaux voyages magiques. A refaire facilement à la maison.

10h 11h : entre 8 ans et plus (même adolescents)

11h15 -12h30 : les plus petits, entre 2ans ½ et 7 ans.

Le P-E peut rester aux 2 avec le frère ou la sœur, s'il est calme. 10 Euros par enfant.

Voie d'éveil
Week-end-Retraites pour avancés/professeurs de yoga
Tout au long de l'année

Le 1^{er} du 2 & 3 novembre

Stage ouvert aux professionnels et méditants de longue date : attestation fournie

En résidentiel pour ceux venant de loin.

L'éveil à notre nature originelle, - puissante, bienveillante, connaissante et de félicité- est l'objectif de toute méthode yogique. Aussi des praticiens du soin spirituels. L'Ultime guérison, tel le disait le sage Nissargadata, intègre notre positionnement non-duel dans chaque attitude. La voie est à la fois intérieure et extérieure ou dans le monde, nous explorerons ces jeux de miroir en trouvant 4 piliers fondamentaux, clés précises et précieuse à tout méditants.

Chaque pratique est faite afin que l'enseignant de yoga la transmettre à son tour. Egalement mantra et « Tao de l'éveil », théorie et questions-réponses issues de l'étude d'un texte des fondements traditionnel ainsi que de neuroscience et psychologie

. Formation Continue Professionnelle. Pour toute question : sahajneel@yahoo.com

Marche en silence : Le dimanche après midi

20 octobre / 17 novembre / 1^{er} décembre / 15 décembre

de 15h30 à 17h30

Telles les marches Zen, ou de Tai chi, méditer ne nécessite pas de rester assis. Le corps et le mental ont besoin de se détendre tout en acquérant une bonne énergie, l'association du mouvement calme et des divers types de pauses est alors parfaite. Bien au contraire le déplacement recèle bien des astuces très utiles, des découvertes simples et profondes qui, intégrées facilement, restent toute une vie : « Devenir le paysage, l'horizon » dit le sage chinois. Quand le temps le permet, en plein air !

Tarifs ateliers : Adhérents MJC : 28 € / Non adhérents : 33 €. P/E : 10 € par Enfant
Tarifs week-end : communiqué ultérieurement

Salle de Réunion MJC - 303 Boulevard des Villas- La Croix Valmer - 04 98 12 99 60.
Florence Pittolo 06 68 54 73 87