



4, 5 et 6 février 2020
« La Méditation
en action (I) »
par Lama Rabssel

Enseignement ouvert à tous

Mardi 4, mercredi 5 et jeudi 6 février 2020,
de 20h à 22h

« La Méditation en action (I) »

La méditation résulte de l'union de la détente et de la vigilance. C'est un entraînement qui associe une attitude d'esprit juste à une posture correcte du corps. Outre la détente du corps et le calme de l'esprit, la méditation mène à plus de clarté et de discernement. Ces qualités peuvent se décliner dans notre vie quotidienne – les situations rencontrées devenant alors un moyen de transformation intérieure et une façon de mieux vivre les relations aux autres. **C'est ainsi que nous pouvons faire de notre existence une méditation en action.**

Intervenant : Lama Rabssel est un moine bouddhiste occidental de tradition tibétaine.

Tarif adhérents : 6 euros/soir - 15 euros/3 soirs

Tarif non-adhérents : 8 euros/soir - 21 euros/3 soirs

La question financière ne doit toutefois pas être un obstacle à votre participation. N'hésitez pas à nous contacter.

