

# MEDITATION GUIDEE PLEINE CONSCIENCE



La méditation est un puissant moyen d'entrer en **cohérence** avec soi-même, avec les autres et son environnement, dans l'instant présent.

C'est une opportunité pour s'offrir un moment suspendu dans le temps.

Laisser notre esprit voyager dans des contrées lointaines et imaginaires qui vont nous permettre d'accéder à des états de profond ressourcement. Loin du brouhaha de nos vies en mouvement, proche de cette nature bienfaisante, nous vous proposons ce moment de calme individuel et de partage.

Pour nous créer un **espace d'harmonie** et de sérénité que nous allons contacter individuellement et en petit groupe pour diffuser ensuite nos belles énergies autour de nous.

## **Initiative**

[Christine Dougoud](#) a tenu des méditations en 2016-2017 en simultané avec deux groupes basés au Québec et dans la région bordelaise et a l'élan de les relancer cet été 2023 au Parc à Lausanne, pour une heure de méditation & partage pour vivre ensemble ce temps privilégié.

## **Quand**

**Samedis 8 et samedi 15 juillet 2023, à 10h - 11h.**

## **Où**

Un petit groupe se retrouve au **Parc du Denantou**, au Pavillon Thaïlandais, Places de parc en zone bleue, Ch. Edouard Sandoz & quartier de Montchoisi. (NB : le quai de Belgique est fermé à la circulation samedi).



## **Esprit Intention**

Il ne s'agit pas d'un cours de méditation, plutôt une guidance pour accéder à des **états de bien-être et de ressourcement**.

La rencontre démarre avec une méditation guidée de 20-25 mn et est suivie d'un temps de partage. Chacun est invité à apporter un objet, poème, texte, musique, bol tibétain, ... témoignage afin d'enrichir ce **temps de partage**.

## **Inscription**

Merci de vous inscrire par [mail](#), auprès de [Christine Dougoud](#). Jusqu'à 22h la veille au soir, de sorte à pouvoir enregistrer votre inscription.

Au plaisir de vous retrouver pour ce magnifique moment, suspendu dans le temps ! Une participation CHF 15 bienvenue (Twint au 079 417 87 38).

Prendre, un tapis de yoga avec soi.