

## Méditation : Transformation Personnelle

La méditation vous offre le repos du mental. Vous apprendrez à vous détendre, à mieux gérer vos émotions et à renforcer la confiance en vous-même. La méditation pratiquée régulièrement a un effet psychothérapeutique, renforce le système immunitaire et la résilience face au stress chronique.

Ce stage est ouvert à tout public. Si vous n'avez jamais fait la méditation auparavant, cela ne pose aucun problème. Vous allez apprendre les postures pour méditer, l'étirement du corps pour soulager le stress, le Pranayama en tant que technique de respiration et de méditation.

La méditation peut être pratiquée debout, couché, assis sur une chaise ou par terre.

### L'atelier comprendra les éléments suivants :

1. Une liste de livres conseillés, à lire avant le stage.
2. Des chapitres, des articles et des vidéos pour préparer la discussion selon le thème de semaine.
3. Une discussion.
4. Des explications concernant les postures de méditation assises et couchées.
5. La pratique du Pranayama pour préparer notre esprit et notre mental à la méditation.
6. Une méditation guidée.
7. Un enregistrement de méditation guidée par semaine pour pratiquer chez soi.
8. La mise en place d'un travail à faire à la maison (journal de pratique)

### Semaine 1 – La pleine conscience

1. Introduction à la pleine conscience
2. Initiation des postures pour méditer assis et couché
3. Pranayama – Nadi Shodhana
4. Méditation en pleine conscience – avec un raisin, souffle
5. Explication du travail de la semaine à faire à domicile

### Semaine 2 – L'auto compassion

1. Exploration d'auto compassion
2. Postures pour soulager le stress
3. Pranayama - Ujjayi
4. Méditation – visite de son corps et son âme (Yoga Nidra)
5. Explication du travail de la semaine à faire à domicile

### Semaine 3 – Le paix intérieure

1. Comprendre le processus de réflexion
2. Postures pour améliorer la concentration
3. Pranayama - Brahmari
4. Méditation – reconnaissance de la présence des pensées et gestion de celles-ci (Antar Mouna)
5. Explication du travail de la semaine à faire à domicile

#### **Semaine 4 – Sortir des automatismes**

1. Exploration de nos automatismes
2. Les Bandhas et Mudra pour trouver le calme
3. Shanmukhi Mudra
4. Méditation – apprendre à répondre plutôt que de réagir (Vipasana, CNV)
5. Explication du travail de la semaine à faire à domicile

#### **Semaine 5 – Gérer les émotions difficiles et la douleur physique**

1. Exploration de la connexion entre le corps et les émotions
2. Les Bandhas et Mudras
3. Méditation – Faire face à des émotions difficiles ou à une douleur physique (Yoga Nidra)
4. Préparer sa propre pratique