



MÉDITATIONS

2024**2025**

SEPT OCT NOV DÉC JAN FÉV MARS AVR MAI JUIN JUIL

MÉDITATION VIPASSANA

- **Méditation** pour débutant(e)s ou méditant(e)s confirmé(e)s.
- Nous pratiquerons «Samatha», qui vise à **calmer l'esprit** et «Vipassana» qui permet de voir avec clarté la réalité, telle qu'elle est.
- Une **thématique** est proposée à chaque soirée, et des lectures de textes liés à la pratique.

20h
21h30
Participation de 5€ minimum par séance

-	17	-	12	16	13	13	10	15	19	-
---	----	---	----	----	----	----	----	----	----	---

➔ *Gilles De OBALDIA de l'association Terre d'éveil*

VENDREDIS**MÉDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN**

- Zazen (**assise immobile et silencieuse**), **marche lente** dans la forme du zen.

18h15
19h15
Participation de 5€ minimum par séance

20	4	8	6	10	7	7	4	2	6	
27	11	15	13	17	14	14	11	9	13	4
	18	22	20	24	21	21	18	16	20	11
	25	29		31	28	28		23	27	
								30		

➔ *Suzanne BÉNY*

MÉDITATION SOUFIE, LE DHIKR

- **Méditation** ouvertes à tous.
- L'influx spirituel véhiculé par les **invocations**, communément appelées "Dhikr", purifie et illumine le cœur du pratiquant. Le dhikr embrase petit à petit le cœur pour ne plus laisser place qu'à l'unicité divine.

20h
21h30
Participation de 5€ minimum par séance

20	18	15	13	24	21	21	18	16	20	-
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

➔ *Naïma ZRIR TEDDID de l'association Isthme*

**Forum104**

espace de rencontre culturel & spirituel

01 45 44 01 87
contact@forum104.org
www.forum104.org

104 rue de Vaugirard
75006 Paris



MÉDITATIONS

2024**2025**

SEPT OCT NOV DÉC JAN FÉV MARS AVR MAI JUIN JUIL

LUNDIS**PRIÈRE DU CŒUR**

Cette méditation s'adresse en priorité aux personnes de 22-45 ans.

- Vivre le cœur à cœur avec le Christ Jésus, grâce à la **position de l'assise**.

20h
21h30
Participation de 5€ minimum par séance

23	7	4	2	6	3	3		5	2	
30	14	18	9	13	10	10	7	12	16	7
	21	25	16	20	17	24	28	19	23	
				27		31		26	30	

Un lundi en fin de mois cette méditation est ouverte à toutes et tous.

20h
21h30
Participation de 5€ minimum par séance

30	21	25	-	27	-	31	28	26	30	-
----	----	----	---	----	---	----	----	----	----	---

➔ *Yan DAUTZENBERG* ➔ *Laurence BAFFOY*

MÉDITATION TAOÏSTE

- **Chercher le silence** au fond de soi par le calme profond de l'assise méditative et l'harmonisation des souffles internes.
- Faire émerger en soi l'**harmonie** terre-ciel.

12h
13h
Participation de 5€ minimum par séance

-	7	11	2	6	3		7	5	2	
	21	18	9	20	10	17	14	12	16	-
	28	25	16	27	24	31	21	19	23	
								26	30	

➔ *Jean-Louis PIETRI*



MÉDITATIONS

2024
2025
SEPT
OCT
NOV
DÉC
JAN
FÉV
MARS
AVR
MAI
JUIN
JUIL
MARDIS
MÉDITATION CHRÉTIENNE DANS L'ESPRIT DE JOHN MAIN

- Un temps de silence de 25 minutes dans la tradition des Pères du désert, par la répétition intérieure d'un mot de prière.
- Deux courtes lectures encadrent ce moment
- Échange si le besoin s'en fait sentir

18h30
19h30
Participation de 5€ minimum par séance

		1	5	3	7	4	4	1	6	3	
17	8	12	10	14	11	11	8	13	10		1
24	15	19	17	21	18	18	15	20	17		8
	22	26		28			25	29	27	24	

 ➔ *Béatrice BIROT*
MÉDITATION AVEC L'ASSOCIATION DES NARCOTIQUES ANONYMES

- Rechercher, par la prière et la méditation, à améliorer notre contact conscient avec « Dieu » tel que chacun.e le conçoit.
- Méditation suivie d'un groupe de paroles.

20h
21h30
Participation libre

		1	5	3	7	4	4	1	6	3	
17	8	12	10	14	11	11	8	13	10		1
24	15	19	17	21	18	18	15	20	17		8
	22	26		28			25	29	27	24	

 ➔ *Sylvie SARTON*
MERCREDIS
MÉDITATION ZEN AVEC LE CENTRE ASSISE

- Assise, présence, souffle de Vie, silence, ouverture du cœur... à la découverte de son être essentiel.
- Trois méditations zazen de 30 mn (19h00/ 19h40/ 20h20) et une marche méditative de 10 mn.

Une fois par mois, possibilité d'un partage, suite à la dernière méditation

19h
21h
Participation de 5€ minimum par séance

		2	6	4	8	5	5	2	7	4	
18	9	13	11	15	12	12	9	14	11		2
25	16	20	18	22	19	19	16	21	18		9
	23	27		29			26	30	28	25	

 ➔ *Alexis FERRARI* ➔ *Nicole SAVIGNY*
JEUDIS
MÉDITATION DANS LE SOUFFLE DE RAMANA MAHARSHI

- Chant, lecture d'un court texte de l'enseignement de Ramana Maharshi et silence de 25 min environ.
- Méditation suivie d'un film trois fois par an.

18h15
19h30
Participation de 5€ minimum par séance

-	3	7	5	9	6	6	3	-	5	3	

 ➔ *Martine Le PEUTREC*
PROJECTION : FILM SUR L'ENSEIGNEMENT DE RAMANA MAHARSHI

- *Jnani* est un documentaire, conçu et réalisé par Raphaël Dedieu, rassemblant des témoignages de personnes reconnues pour être des disciples de Sri Ramana Maharshi.
- Cette projection s'inscrit dans la poursuite de la méditation dans le souffle de Ramana Maharshi

19h30
21h
Participation de 5€ minimum par séance

			7			6				5	
-	-										-

 ➔ *Martine Le PEUTREC*
MÉDITATION DANS L'ESPRIT DE SHANTIVANAM

- Chants de l'ashram chrétien de Shantivanam.
- Temps de méditation sur le thème de la paix et de la joie.
- Lecture de texte d'une personnalité hindoue, chants.

18h15
19h30
Participation de 5€ minimum par séance

-	10	14	12	23	13	13	10	22	19		-

 ➔ *Véronique LEJOINDRE*
MÉDITATION DU CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

- Méditation guidée. Plusieurs versions pourront être proposées s'appuyant sur la pleine conscience, la présence à soi-même pour essayer de ressentir la Réalité et arriver au « Je suis », ou sur le chant d'un mantra pour ressentir la vibration de l'infini qui anime toutes nos cellules.

18h30
19h30
Participation de 5€ minimum par séance

19	17	21	19	16	20	20	17	15	26		-

 ➔ *Swami ATMARUPANANDA*