



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	14	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		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*



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

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

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

➔ 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