

PARTICIPATION AUX FRAIS

Montant de la participation fixé à :

**25€ pour une personne,
40 € pour un couple.**

Cette participation comprend la journée du séminaire, le café d'accueil, les collations dans la journée . Prévoir son panier repas.

Le déjeuner sera pris à proximité de l'hôtel Ibis au :

Pronaos Shambala
5 Impasse Rouget de l'Isle
82 000 MONTAUBAN

**Pas de possibilité de repas à l'hôtel IBIS.
Possibilité de restaurant en ville.**

Afin d'assurer une bonne préparation, nous vous prions de vous inscrire avant le 3 décembre en renvoyant le bulletin d'inscription joint, ou en signalant votre participation par téléphone au :

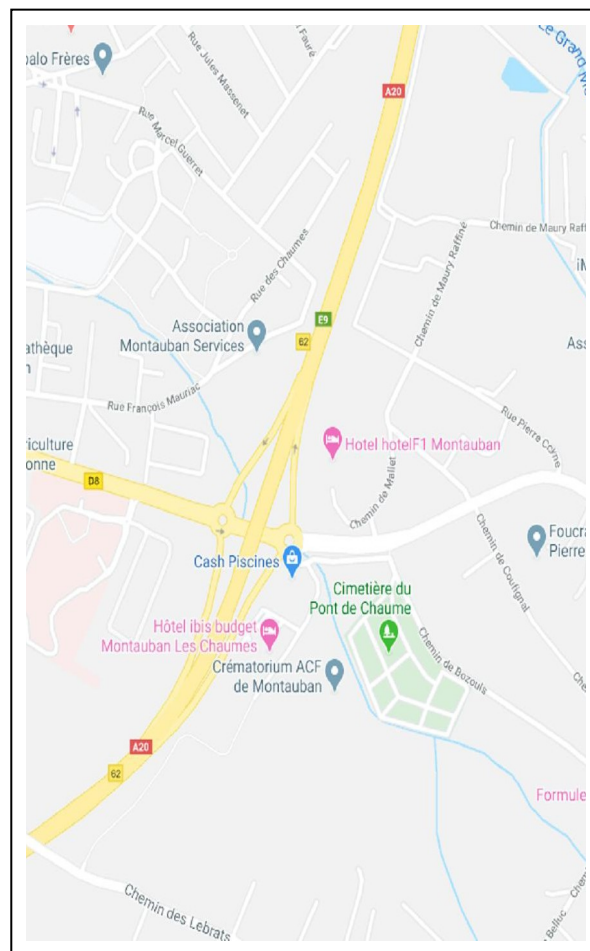
06 62 23 38 67 ou 06 82 82 26 20

Possibilité d'inscription par internet

amorcshambala82@sfr.fr

www.rose-croix-midi-pyrenees.fr
www.rose-croix.org

PLAN D'ACCÈS



Hôtel IBIS
50 Route de Saint Martial
82 000 MONTAUBAN

Sortie 62 « Les Chaumes »



U.R.C.I.
UNIVERSITE ROSE-CROIX
INTERNATIONALE.

SÉMINAIRE

**LA MEDITATION
APPROCHE THERAPEUTIQUE
ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL**

Animé par Philippe LAURENT
Psychologue clinicien et neuropsychologue



Dimanche 12 décembre 2021

de 09 h 00 à 17 h 00

Accueil à partir de 08h30

Hôtel IBIS
50 Route de Saint Martial
82 000 MONTAUBAN

Pass sanitaire obligatoire

LA MEDITATION : APPROCHE THERAPEUTIQUE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Ce séminaire, ouvert au public, propose une initiation à la méditation de pleine conscience à travers des exercices pratiques appuyés sur un contenu théorique. Plusieurs exercices permettront de montrer, concrètement, les bénéfices d'une telle pratique, pour la santé physique, l'équilibre psychique, et le développement intérieur.

Selon une approche « agnostique » ce séminaire laisse à chacun la liberté d'intégrer la méditation au sein de son propre système de pensées ou de croyances. Ceux qui pratiquent déjà la méditation, découvriront de nouvelles applications à travers l'exemple de thérapies de pleine conscience, dont la méditation est un des outils.

Enfin, un élargissement au développement personnel permettra d'appréhender l'aspect spirituel de cette démarche.

O-O-O-O

PROGRAMME

08 h 30 : Accueil

09 h 00 : Début du séminaire

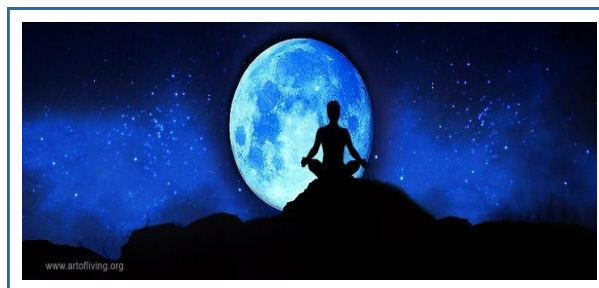
- Définitions et principes
- Le balayage corporel
- Pourquoi méditer ?
- Méditation sur la respiration
- Aspects historiques et culturels de la méditation
- Aspects physiologiques

12 h 30 : repas

14 h00 : Reprise du séminaire

- La pleine conscience des sons et des pensées
- La méditation thérapeutique
- Les thérapies de pleine conscience
- Méditation et intuition
- Les états de conscience spirituelle
- Méditation pour la paix

17 h 00 : Fin du séminaire



BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Courriel :

Téléphone :

Nombre de personnes :

... x 25 € par personne =

... x 40 € par couple =

Ci-joint un règlement de €

Chèque libellé à l'ordre de :

AMORC Shambala

BULLETIN à RETOURNER,
Accompagné de votre règlement à :

AMORC Shambala

**5, Impasse Rouget de l'Isle
82000 MONTAUBAN**

DATE LIMITE DE REPONSE :

VENDREDI 3 DECEMBRE 2021