



La pratique régulière de la méditation, seul(e) chez vous, peut s'avérer parfois difficile.

L'existence d'un groupe ou d'un centre de méditation à proximité est un soutien appréciable.

Pour ceux et celles d'entre vous qui n'ont pas cette possibilité, nous vous proposons de vous joindre à des réunions d'une heure en visioconférence (Zoom), pendant lesquelles vous pourrez recevoir des instructions et des enseignements sur la méditation Vipassana, suivis d'un temps de pratique dont une partie sera guidée et l'autre se fera en silence.

Nous avons récemment organisé un stage Feldenkrais et Méditation sur Zoom et nous avons été convaincus que cette technologie, si elle ne remplace bien sûr pas un stage ou un cours en "présentiel", offre néanmoins une possibilité vraiment intéressante de se retrouver en groupe pour suivre un cours Feldenkrais ou pour pratiquer la méditation.

Pendant ce stage, les heures dédiées à la pratique de la méditation, assis les yeux fermés, nous pouvions vraiment sentir la présence du groupe. Les témoignages que nous avons reçus nous ont confirmé que nous n'étions pas les seuls à sentir le soutien du groupe en méditant ensemble au même moment.

Nous souhaitons donc proposer deux sessions hebdomadaires de méditation Vipassana: Le mercredi de 20h à 21h et le dimanche de 9h à 10h.

Comme nous partageons notre temps entre Hyères et le haut Var (Bargème) où, pour l'instant notre connexion internet est très mauvaise, les sessions ne seront proposées que pendant les périodes où nous serons à Hyères.

Nous vous communiquerons régulièrement les dates des prochaines réunions. Il sera nécessaire de s'inscrire au plus tard la veille de la réunion et nous vous enverrons le lien vous permettant de vous joindre à la réunion.

Le coût sera de 30 € pour 5 réunions, et de 50 € pour 10 réunions. Une réunion d'essai est offerte avant de vous engager.

N'hésitez pas à nous écrire si vous avez des questions ou à nous appeler si vous avez des difficultés à utiliser Zoom.

Bien amicalement,

Brigitte & François (Bindu)

email: schoeb.brigitte@gmail.com / fbgueguen@gmail.com

Tél: Brigitte 06 16 54 10 23 / François 06 22 97 03 76

Site web: www.meditation-mouvement.fr