



IMPERMANENCE

MÉDITATION



ET SONS DE GUÉRISON

Stage non-résidentiel à Jamoigne (Belgique), les 29,30 et 31 août 2020.

Importance de la Recherche Intérieure

Une vie créative et pleine de sens nécessite pour chacun de nous une ouverture et une communication avec son être intérieur, son soi essentiel.

De multiples barrières s'opposent en nous, souvent depuis très tôt dans la vie, à cette ouverture fondamentale : la longue chaîne de nos refus inconscients aux situations traumatisantes et difficiles, une adaptation trop importante à une vie coupée de nos propres racines intérieures, notre recherche de l'Avoir au lieu de l'Être. Car en effet, dans une société qui n'est pas loin d'exiger que nous vivions en mode accéléré, la vitesse et les autres dépendances nous engourdissent au point de nous rendre insensibles à notre propre ressenti. Dans de telles conditions, il nous est pratiquement impossible d'habiter notre corps ou de demeurer reliés à notre cœur, à plus forte raison de nous relier à autrui et à la terre sur laquelle nous vivons.

Il importe dès lors, et l'état de crise peut en être une grande opportunité, de faire un retour sur soi et d'entreprendre un véritable voyage intérieur pour atteindre et libérer les « nœuds » du corps et du cœur, pour permettre au soi souvent chétif, retenu à l'intérieur, derrière les blocages de la psyché et du corps, de se déployer à nouveau, d'émerger. Se relier à son Être profond modifiera profondément notre vision de la vie et de nous-même.

2

Une libération de l'énergie du cœur est souvent nécessaire !

Ce stage sera centré sur deux approches complémentaires de retour à soi-même : la méditation de pleine conscience et la pratique méditative des sons de guérison.

Méditation Essentielle ?

La Méditation Essentielle©, est une synthèse de pratiques psycho-spirituelles basées sur la Pleine Conscience, dont le centre est la pratique de la méditation profonde.

Le mot essentiel renvoie, d'une part au fait d'en revenir à l'essentiel, mais fait référence aussi à la nature fondamentale de l'être humain, son essence, l'Être.

C'est donc davantage la finalité, que les pratiques, qui distingue la Méditation Essentielle© des autres applications de la Pleine Conscience.

La pratique méditative des sons de guérison.

De nombreuses traditions ont, depuis des millénaires, utilisé la musique et les sons pour ponctuer des cérémonies initiatiques ou pour favoriser chez l'adepte le développement de certains états de conscience propices tant au lâcher prise du mental, qu'au développement de certains potentiels intérieurs, et à la guérison d'états émotionnels problématiques ou de difficultés psychosomatiques.

Nous utiliserons ici différentes pratiques articulées autour du pouvoir curatif de la voix, de la thérapie par les sons, le rythme et le chant.

Par la résonance des sons, du chant des voyelles, des sons sacrés, et autres pratiques, on fait vibrer l'ensemble des cellules du corps. Des mémoires se libèrent et de nouvelles connexions se font, ce qui permet à notre potentiel, à nos qualités de s'exprimer pleinement.

Par exemple, libérer sa voix (voie), en faisant vibrer son corps, amène un travail de ressenti profond et de libération des nœuds physiques, énergétiques et émotionnels, ce qui facilite l'accès au Soi Essentiel.

Selon l'expérience du Dr Gaynor, spécialiste de l'utilisation des sons en médecine « l'utilisation du son, pour favoriser l'expression et la résolution de conflits sur le plan émotionnel, est une expérience puissante susceptible d'accélérer grandement l'instauration d'un bien-être psychologique »

En pratique.

Les périodes de méditation silencieuse alterneront avec des séances centrées sur la pratique méditative des sons curatifs.

Ces deux pratiques s'enrichiront mutuellement pour permettre à chacun et chacune davantage de lâcher prise, et de joie dans la pratique.

« ...les pratiques ne sont en elles-mêmes que des instruments qui nous permettent de développer notre conscience, notre bonté et notre compassion sur le chemin de la liberté, c'est tout » J.Kornfield.

Ce stage est particulièrement destiné à celles et ceux qui ont le désir d'approfondir leur recherche intérieure. Il permettra, par sa structuration particulière, la mise en place d'un espace propice au lâcher prise du mental, au développement d'un profond processus de guérison du corps, du cœur et de l'esprit, à la pratique d'une véritable compassion tant vis-à-vis de soi-même que vis-à-vis des autres participants.

Pour ce faire, nous utiliserons principalement :

- ***Le travail d'ouverture du corps physique et énergétique.***
- ***Les pratiques de la Pleine Conscience (balayage corporel, assise méditative, marche en Pleine Conscience).***
- ***Pratiques respiratoires et postures.***
- ***La méditation profonde.***

- *Des pratiques méditatives centrées sur la bienveillance et l'auto-compassion.*
- *Pratiques de différents systèmes de sons de guérison.*
- *Toning et chant spontané.*
- *Chant et yoga des voyelles.*
- *Chant de sons sacrés.*
- *Echanges profonds et respectueux.*
- *Enseignements.*

Lieu du stage : ce stage se déroulera dans une belle salle située à l'étage de la bibliothèque de Jamoigne- Belgique (plus de précisions lors de la confirmation de l'inscription).

Horaires.

Pour les trois jours de 9h00 à 18h00.

Prix.

Le montant de l'inscription à ce stage est de 195€.

Inscription.

Une pré-inscription s'effectue en envoyant un mail à l'adresse électronique suivante : impermanencegd22@yahoo.fr

Il ne faut pas effectuer de paiement avant d'avoir reçu la confirmation d'inscription !!!

La date limite pour l'inscription est le 31 juillet 2020.

Organisation.

Cette activité est organisée par :

Impermanence Sàrl

27 Rue de Hovelange L-8521 Beckerich.

L'animateur.

Guy DENIS est psychologue clinicien ayant une longue expérience hospitalière et clinique, et de longues années de pratique des thérapies intégratives et de la Psychologie Transpersonnelle (Grof), ainsi que la thérapie basée sur la voix, la musique et les sons.

En complément de la psychologie, Guy a étudié le Qi Gong et les approches de base de la méditation taoïste, la méditation de Pleine Conscience (formation avec Christophe André, Zindel Segal,....).

Il pratique par ailleurs le Budo Traditionnel.