



ATELIER DE MEDITATION **Animé par Edwin Kelley**

A Lyon - 16 et 17 mars 2019
09h00 – 17h30

Reconnaître les potentiels naturels de l'esprit par la pratique des méditations de pleine conscience, compassion et bienveillance

Toute personne est dotée d'une capacité intrinsèque à prendre soin du bien-être et à le développer, mais nous n'arrivons pas à la reconnaître en nous-même ou chez les autres. La méditation est l'outil indispensable pour découvrir ce potentiel aussi nommé vraie nature.

Nous commencerons par reconnaître la conscience, qui est la capacité naturelle de notre esprit à se connaître, puis nous apprendrons à partir de cette reconnaissance à calmer et à stabiliser notre esprit. Une fois notre esprit à l'aise, nous pourrons alors explorer la source de la bienveillance, de la compassion et de la sagesse qui est présente de manière innée en nous.

Ce week-end, animé par Edwin Kelley, instructeur senior et co-directeur exécutif de Tergar International, inclut des présentations, des vidéos de Yongey Mingyur Rinpoche, ainsi que des méditations guidées et des temps d'échange. Il est ouvert à tous, aux débutants comme aux méditants chevronnés.

Lieu : Centre des Neurosciences de Lyon - Inserm - Centre Hospitalier du Vinatier, 95, Bd Pinel, Bâtiment 452, 69500 Bron

Tarif : prix d'équilibre : 110 € / prix soutien : 130 € / étudiants et chômeurs : 60 € / si difficultés financières nous contacter

Informations et inscriptions : Lyon@tergar.org