



Méditation de co-création :

*Se relier au spirituel en Soi.
Réaliser sa liberté d'Etre dans l'existence.
Développer son plein potentiel créatif de Vie.*

Cette forme de méditation s'inspire de deux traditions ancestrales : la pratique énergétique et la vision intérieure. Chaque méditation est unique et inspirée par la dynamique initiatique des saisons pour accompagner la transformation de Soi en conscience.

Cette pratique est enrichie par des connaissances des Lois de l'Univers.

L'homme, par sa dimension naturelle, participe comme tout le vivant au rythme des saisons. Il se traduit chez lui par une évolution initiatique et existentielle. C'est pourquoi les grandes fêtes païennes puis religieuses accompagnent ces grands rendez-vous saisonniers.

Les trois temps de nos rencontres :

- 1- Exposé théorique et apport de connaissances sur la symbolique et l'énergétique de la saison et sa correspondance avec nos rythmes intérieurs et extérieurs d'évolution et de croissance.**
- 2- Pratique correspondante : méditation énergétique et visualisation.**
- 3- Partage libre et individuel du vécu de la méditation ; proposition d'éclairage pour l'intégration consciente de l'expérience.**

Calendrier des ateliers de méditation

17 Septembre	Se déterminer pour l'année	Saint -Michel
22 Octobre	Renoncer à l'ancien	Toussaint
19 Novembre	Enraciner ses intentions	Ste Catherine
10 Décembre	Accueillir le nouveau	Noël
7 Janvier	Accompagner le nouveau	Epiphanie
11 Février	Remobiliser son intention	Carême
25 Mars	Naître à Soi	Pâques
15 Avril	Ouvrir son cœur	Wezak
13 Mai	Conscientiser les concrétisations	Ascension Pentecôte
10 Juin 10h / 17h	Se réjouir de la transformation	St Jean

Intervenante :

Régine Audren sophrothérapeute et psycho-énergéticienne.
Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne diplômée des 12 degrés depuis 1999.
Diplômée advanced practionner training, méthode EMF Balancing Technique en Mai 2002.

Ces ateliers sont le fruit de la collaboration de Bénédicte CHAROT, psycho-praticienne d'orientation junguienne art-thérapeute et de Régine AUDREN. Elles ont été initiées à plusieurs formes de méditation et ont pratiqué en atelier de recherche la méditation créative ou méditation de co-création pendant 12 ans

Lieu :

Les ateliers de méditation auront lieu à Saint Mars du désert (20 km de Nantes) de 10h00 à 13h00.

Tarifs :

Adhésion à l'association Les p'tits marsiens : 10 euros.
Forfait pour l'année : 550 euros (9 demi-journées et une journée complète)
Le règlement se fera en trois chèques lors de l'inscription encaissés au début de chaque trimestre.
Pour les nouveaux inscrits l'engagement à l'année ne sera demandé qu'après la participation au premier atelier (facturé 50 euros)

Pour toutes demandes d'informations et pour l'inscription :

Régine Audren : 06.63.98.37.28

regineaudren@gmail.com