



## APPRENDRE A MEDITER

4 séances, 4 semaines, 4 méthodes  
pour apprendre à méditer par vous-même

Tout comme on préfère un jardin luxuriant à un roncier envahi de mauvaises herbes, on se sent mieux avec un esprit détendu qu'avec un esprit confus où les pensées se succèdent sans contrôle et sans répit. La méditation est une méthode pour entretenir son jardin intérieur. Sa pratique régulière permet de calmer le flux des pensées et d'être plus présent à soi. Elle augmente les capacités de concentration, favorise la créativité, aide à gérer le stress et à prendre du recul par rapport aux remous de l'existence.

Au début il n'est pas facile de savoir comment s'y prendre, ni d'évaluer ses progrès. C'est pourquoi je vous propose ce stage en 4 séances, réparties sur 4 semaines. A chaque séance nous aborderons une méthode de méditation spécifique avec un temps de théorie, un temps de pratique et un temps d'échange. Vous pourrez ainsi expérimenter différentes façons de faire, partager vos questionnements et vos difficultés, vous enrichir d'autres témoignages... Après chaque séance, vous repartirez avec des exercices à pratiquer chez vous, en lien avec la méthode abordée pendant le cours. Au fil du temps vous pourrez ainsi identifier les outils qui vous correspondent le mieux et établir votre propre routine pour méditer par vous-même.

## MARIANNE ESTEBE

Formée à l'enseignement du yoga et de la méditation auprès du *Centre de Yoga Vedanta Sivananda*, Marianne pratique assidument la méditation depuis 3 ans. Un parcours semé d'embûches et de belles découvertes qui lui donne envie de partager son expérience pour vous encourager sur votre propre voie.

## INFOS PRATIQUES

Tous les samedis, du 14 mars au 4 avril, de 9h15 à 10h15.  
A l'Espace Castelnau, 10 rue du général Castelnau, 67000 Strasbourg.  
40€/ personne - Sur réservation

[Kamala-yoga.fr](http://Kamala-yoga.fr)  
[contact@kamala-yoga.fr](mailto:contact@kamala-yoga.fr)  
06.61.68.32.07