

Quels sont les bienfaits de la méditation?

Une pratique régulière de la méditation vous aidera à:

- Mieux gérer votre stress
- Réduire l'anxiété
- Améliorer vos relations avec les autres
- Cultiver votre paix intérieure
- Stimuler votre intuition
- Améliorer votre sommeil
- Réduire votre pression artérielle
- Entendre sans juger
- Vous connecter avec votre âme

Les Docteurs Deepak Chopra et David Simon ont fondé le Centre Chopra pour le Bien-Être à Carlsbad, en Californie dans le but de proposer aux personnes du monde entier des stages de gestion du stress, d'harmonie corps-esprit, de santé émotionnelle, et d'amélioration de qualité de vie. Tous deux pratiquent et enseignent la méditation depuis 35 ans.



DEEPAK CHOPRA,
Docteur en Médecine.

Reconnu comme l'un des plus grands spécialistes mondiaux de la médecine holistique (équilibre pensée/corps/esprit), le Dr Chopra consacre sa vie à la recherche sur les mécanismes de la santé et du bien-être. Il est l'auteur de plus de 45 livres, traduits dans 25 langues, avec près de 30 millions d'exemplaires vendus. Deepak travaille à faire évoluer la perception du bien-être physique, mental, émotionnel, spirituel et social.



DAVID SIMON,
Docteur en Médecine.

Le Docteur David Simon, neurologue, est un pionnier dans le domaine de la médecine holistique. Il a été co-fondateur avec Deepak Chopra du Centre Chopra pour le Bien-Être au début des années 90. Il est depuis l'une des autorités les plus reconnues en ce qui concerne les liens entre la médecine traditionnelle et la médecine holistique. Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages consacrés au bien-être, et élabore des stages destinés à aider les personnes à améliorer leurs vies et la perception qu'ils en ont.

Pour toute information, merci de contacter:

Conférence

le 25 Février 2015
de 20H à 21H30

Les Miroirs de L'Âme
18, rue Duhesme
75018 PARIS

Uma
Tél : 33 (0)6 72 00 89 13
www.umaayurveda.net

Formateur agréé par le Centre Chopra pour le Bien-Etre

 **CHOPRA CENTER**
CERTIFIED INSTRUCTOR
chopra.com

APPRENEZ LA MEDITATION

PAR LA PRATIQUE QUOTIDIENNE DE LA
MÉDITATION DU SON PRIMORDIAL



ELABORÉE PAR LES DOCTEURS
DEEPAK CHOPRA
ET
DAVID SIMON

CO-FONDATEURS DU
CENTRE CHOPRA POUR LE BIEN-ETRE

« La méditation n'est pas un moyen de faire taire les pensées. C'est une façon d'entrer en contact avec notre quiétude, qui s'est trouvée étouffée par les 50.000 pensées qui nous traversent en moyenne chaque jour: »
-Deepak Chopra, M.D.

Qu'est ce que la méditation ?

La méditation est une pratique millénaire, dont le but est de retrouver l'intelligence intérieure du corps. Nous pensons généralement que lors de la méditation nous faisons un effort pour faire taire la pensée. En réalité, la quiétude est toujours présente en nous. La méditation nous met en contact avec elle, nous permettant de l'intégrer à notre vie quotidienne.

Le silence est source de joie, de créativité, d'innombrables possibilités. De ces potentialités à l'état pur jaillissent l'inspiration, la pensée intuitive, et la conscience d'une relation profonde avec l'Univers.

La pratique régulière de la méditation nous permet d'entrelacer le silence et la quiétude de la pensée avec ceux du corps. Nous trouvons ainsi davantage de bien-être et de compassion dans le cours de nos vies.

La méditation est le chemin le plus direct vers notre Etre, vers la liberté émotionnelle, l'accès le plus direct à nos potentialités infinies.

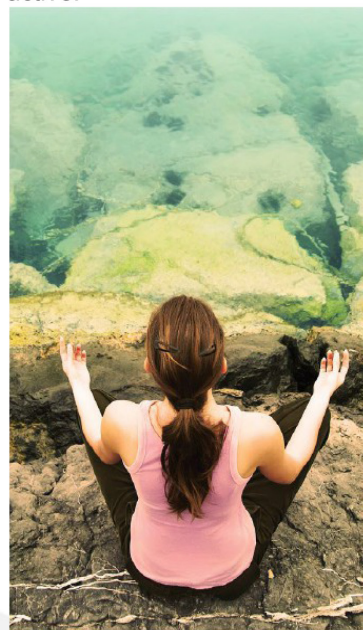


Qu'est ce que la Méditation du Son Primordial ?

La Méditation du Son Primordial est une technique qui tient ses origines de la sagesse et de la culture millénaires de l'Inde. Les Sons Primordiaux - les sons originels présents dans la nature - sont utilisés sous forme de mantras, lors de la méditation, pour nous aider à nous déconnecter de notre vie active.

Ces mantras spécifiques et différents pour chaque personne sont choisis à partir de la vibration de l'Univers au moment de notre naissance

Après avoir déterminé votre Son Primordial (le mantra), Uma, Formatrice Certifiée par le Chopra Center, vous transmettra une pratique menant à l'équilibre et à la tranquillité intérieure, et vous aidera à l'intégrer à votre vie quotidienne.



Y-a t-il un lien entre la Méditation du Son Primordial et le Bien-Etre physique ?

De nos jours, les médecins s'accordent à considérer le stress comme un des déterminants importants dans un certain nombre de maladies. Bien que la méditation ne doive pas être considérée comme un traitement en soi, elle permet à notre corps et à notre esprit de fonctionner de façon harmonieuse et efficace.

Comment apprend-on la Méditation du Son Primordial ?

L'apprentissage se décompose en quatre séances courtes, regroupées dans une période de quelques Jours. Lors de la première séance, Uma vous présentera les principes de base de la méditation, son histoire, et l'importance de votre mantra.

Dans la deuxième séance, votre mantra individuel et personnel vous sera transmis, et vous apprendrez de l'utiliser. Vous méditez pour la première fois avec votre mantra du Son Primordial.

La troisième séance sera consacrée aux aspects pratiques de la méditation. Vous dialoguerez avec votre formatrice, elle répondra aux questions que vous pourrez vous poser, et vous méditez avec elle.

Enfin, lors de la quatrième séance, votre formatrice vous ouvrira les portes de ce que nous appelons les « différents états de conscience » nous que vous pourrez découvrir avec la pratique régulière de la Méditation du Son Primordial.

La Méditation du Son Primordial s'adresse à ceux qui aspirent à une plus grande paix intérieure, une plus grande liberté individuelle, et à prendre en main leur existence.

Par où commencer ?

Pour plus d'informations, contactez :
Véronique Uma Peudennier
umaayurveda75@gmail.com
www.umaayurveda.net
Tel +33 6 72 00 89 13