

CURE THALASSO MÉDITATION®

> POURQUOI ?

« L'idée qu'on ne peut pas se transformer me paraît une attitude extrêmement défaitiste et un peu paresseuse. La méditation, cela n'a rien d'oriental : c'est transformer son esprit, c'est-à-dire la façon dont, du matin au soir, on fait l'expérience du monde. »

Matthieu Ricard

La méditation n'est pas une pratique exotique. C'est une méthode qui a simplement été conçue pour mettre un terme à toutes les souffrances qui accompagnent, par exemple, le sentiment d'être débordé(e) d'obligations, de devoir passer sa vie à essayer d'être parfait(e), les peurs de mal faire, d'être jugé(e), d'être rejeté(e), se sentir incapable, ignorant(e), et même indigne, la difficulté d'aimer, d'être aimé(e), d'exister simplement, etc.

C'est notre esprit qui produit naturellement ces souffrances. Il s'agit donc d'apprendre à percevoir comment fonctionnent les productions de notre esprit (pensées, sensations, sentiments etc.) et à les ressentir pleinement sans en être dévasté. C'est à cela que sert la méditation. Ensuite, nous pouvons apprendre à utiliser correctement les capacités de notre esprit. C'est aussi à cela que sert la méditation.

Bien des gens s'imaginent à tort qu'une méditation 'sérieuse' doit s'accompagner de mal des genoux ou du dos et que les conditions désagréables sont un gage de réussite. Nous, occidentaux, ne sommes pas faits pour la rude vie d'un temple himalayen : dans notre tradition le confort est plutôt synonyme de bien-être. Au contraire, l'expérience confirme que la pratique de la méditation devient facile lorsque les conditions matérielles sont excellentes. Ces conditions sont réunies au Richelieu.

Accessible à tous sans aucune préparation, la Cure Thalasso Méditation a été créée à partir des Six Yogas de Naropa dans la pure Tradition Tibétaine. La découverte de chaque enseignement-initiation se fait au cours d'une mise en pratique guidée pas à pas et commentée.

Bien sûr, il ne faut pas s'attendre à obtenir en 6 jours les résultats qui se produisent à la suite d'un véritable entraînement à la méditation de plusieurs années, mais vous pourrez réaliser, de façon simple et confortable, les expériences essentielles qui vous aideront à entrer en contact et en amitié avec votre esprit. Vous expérimenterez ainsi une pratique progressive de la Méditation Tibétaine dans des conditions paisibles et particulièrement détendues.

> CURE THALASSO MÉDITATION® 6 jours

1050 € hors hébergement



Cette Cure est animée par :

- > **DJIGME RIGZIN DORJE** : Maître de Méditation Tibétaine de l'École Kagyupa.
- > **Patrice THIERRY** : Ancien Directeur Qualité, Praticien et formateur en techniques manuelles Ayurvédiques.
- > **Jean PUIJALON** : Concepteur de la cure, Psycho-Analyste Jungien, Juriste, Directeur de l'École de Conscience Corporelle, Ancien chargé d'enseignement à l'Université Paris Est pour la Sémantique Générale et le Calme Mental en Management et Innovation.

Déroulement de la cure :

- **12 ateliers techniques de préparation à la méditation :**
 - Préparation de conscience
 - Ouvrir l'Esprit d'Éveil
 - Posture en 9 points
 - Lâcher-prise ventral
 - Percevoir l'énergie subtile
 - Lâcher-prise respiratoire
 - Bloquer le stress toxique
 - Pranayama Yoga 1 de base
 - Pranayama Yoga 2 subtil
 - Mantras 1 et 2 : protéger son esprit
 - L'état d'esprit Méditation
 - La Pratique de Silence (Zazen)
- **5 Pratiques de Silence (Zazen).**
- **8 soins de thalassothérapie parmi les suivants :**
 - Enveloppements d'algues
 - Douches à jet
 - Bains hydromassants
 - Douches à affusion