

# INITIATION À LA MÉDITATION

## APPRENDRE LES TECHNIQUES DE BASE DE LA MÉDITATION SILENCIEUSE

Animé par Philippe Delneufcourt\*

Vous avez envie de commencer à méditer mais vous ne savez pas comment ? Vous avez déjà médité mais sans trop savoir si ce que vous faisiez était juste ? Vous pratiquez déjà un type de méditation mais vous sentez qu'il manque quelque chose ? Les séances d'initiation sont l'occasion de découvrir et d'expérimenter les techniques de base de la méditation silencieuse : posture, concentration et observation, en utilisant notamment des techniques issues de la méditation vipassana\*.

En alternant des moments d'explications et de pratique, vous repartirez en étant capable de commencer à pratiquer de manière autonome, avec une vision plus claire de ce qu'est une véritable démarche de méditation.

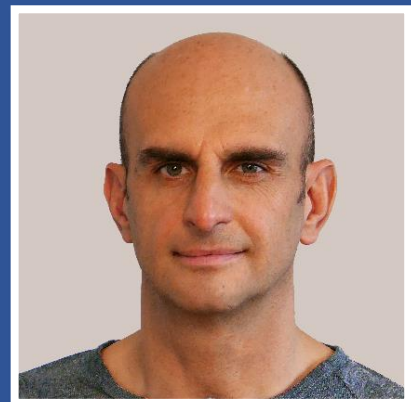
\* Vipassana signifie « Voir les choses telles qu'elles sont réellement »

**Date et heure** : Mercredi 28 février de 19h30 à 21h30.

**Lieu** : Espace Cohérence. Grand Route 50A, 1435 Mont-Saint-Guibert (Corbais)

**Prix** : 30 € - Étudiants : 20 €

**Renseignements** et inscription : [initiation2018@phid.be](mailto:initiation2018@phid.be)



\* **Philippe Delneufcourt** est formateur, pratique la méditation depuis plus de 15 ans et anime des séances de groupe depuis 2009.

Infos supplémentaires :  
[www.PhiD.be](http://www.PhiD.be)