

# Présentation de PIERRE BOURGES

Pierre BOURGES est né dans les années 50 à Paris. Très jeune il montre un vif intérêt pour tout ce qui concerne l'esprit et ses possibilités ainsi qu'une curiosité naturelle pour la pensée Bouddhique qui l'amènera à rencontrer les premiers grands lamas arrivés en France dans les années 70.

Des études en psychologie et les missions qu'on lui confie au sein d'un organisme de formation lui permettent de proposer des actions de formation visant à développer les performances de la mémoire et les capacités d'apprentissage.

En 1995 il commence une série de voyages en Inde et au Tibet auprès de grands maîtres appartenant à des traditions authentiques et au cours desquels il découvre et expérimente des techniques de méditation léguées par les yogis du passé.

Passionné par les neurosciences il s'efforce de rendre accessibles des méthodes, dont les bienfaits pour la santé ne sont plus à prouver, à ceux qui souhaitent explorer les possibilités de leur esprit sans avoir à s'inscrire dans un courant spirituel ou une pensée philosophique particulière.

Elèves de Pierre BOURGES :

Anne SAILLY

Laurence HUS

Marie Noelle DOUTEAU

Géraldine BONNIN

## LES BIENFAITS DE LA MEDITATION

### Des méthodes et des effets

Ces trente dernières années, les neurosciences ont mis en évidence les effets bénéfiques de la pratique de la méditation. Ces effets portent sur **l'équilibre psychologique** de la personne, sa capacité à **créer et explorer un calme intérieur**, et sur sa **santé physique**.

Les scientifiques sont arrivés à ces constats à partir de l'observation d'hommes et de femmes ayant au préalable développé une réelle maîtrise de techniques de concentration, comme c'est le cas pour les Lamas Tibétains, ou des groupes de personnes inscrites dans des programmes d'entraînement mental.

Des résultats parfois surprenants, mais particulièrement significatifs ont été mesurés. Comme par exemple une **diminution des maladies infectieuses de 30%**, mais aussi une **baisse du taux de cholestérol** ou un **renforcement du système immunitaire**. La liste est très longue et s'enrichit régulièrement grâce à de nouvelles études.

Ces techniques peuvent être pratiquées comme un art dont la maîtrise progressive permet la découverte de ressources intérieures souvent insoupçonnées. C'est un chemin qui tend vers la libération de nos conditionnements culturels et une meilleure connaissance de la nature de notre esprit. Ce chemin est accessible à tous et à tout moment de sa vie.



## Enseignement et Pratique de la Méditation du Gomme de Poitiers avec Pierre Bourges

**Période :** 1er Jeudi de chaque mois

de 19h30 à 21h au Garden Blues

**Intervenant:** Pierre BOURGES

**Participation:** Libre

\*\*\*\*\*

**Période :** 2 jeudis / mois de 19h30 à 21h au Garden Blues.

**Intervenant:** Anne SAILLY

Pratiquante de la méditation et des techniques visant à améliorer le calme mental.

**Participation:** Libre

\*\*\*\*\*

**Retraite en Normandie**

Pierre Bourges prolonge cet apprentissage auprès du vénérable Lama Gyourné en France qui l'encourage alors à transmettre ces enseignements, dans le cadre du Gomme de Poitiers et aussi dans le cadre de retraites annuelles qui ont lieu en Normandie dans un lieu dédié à la paix dans le monde.

\*\*\*\*\*

**Retraite Individuelle**

Les gîtes du sentier chez Florence et Pierre  
Bourges à Saint Sauvant.

Contact : [lesgitesdusentier@gmail.com](mailto:lesgitesdusentier@gmail.com)