

Présentation de PIERRE BOURGES et des 4 Elèves Méditants



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.

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.

Les 4 élèves méditants : Marie Noëlle - Laurence - Anne - Géraldine, suivent les enseignements de Pierre depuis plusieurs années et poursuivent la transmission les jeudi et vendredi sans avoir à s'inscrire dans un courant spirituel ou une pensée philosophique particulière.

Dans la continuité des enseignements de Pierre Bourges
Aujourd'hui 4 animatrices

Installer le calme mental pour vivre autrement son quotidien Programme Enseignement et pratique

- *Techniques d'entraînement pour installer le calme mental dans son quotidien*
- *Les grandes étapes du calme mental : Le Sentier de Samatha*
- *La pratique: posture, obstacles, défauts et antidotes*
- *Les 4 pensées qui changent la tournure de l'esprit et les 8 consciences*
- *Souffles et Visualisation, Auto massages, Yoga tibétain et autres Pratiques Corporelles issues du Yoga*



Planning Enseignement Et Pratique

Vendredi de 15h45 à 16h45.
Jeudi de 19h30 à 21h.

VENDREDI de 15H45 à 16H45

(A partir du 8/09/2023)

Tous les vendredi

Avec Laurence, Marie Noelle et Géraldine

Suivi d'un cours de yoga

de 17H à 18H



JEUDI de 19h30 à 21h00

avec Pierre (enseignements)

et Anne (Pratique Méditative)

(A partir du 7/09/2023)

Avec Pierre : 1° jeudi de chaque mois

Avec Anne : 2° jeudi de chaque mois