

PLEINE CONSCIENCE INTEGRATIVE

LA PLEINE CONSCIENCE INTEGRATIVE

à SAINT-USUGE,
près de Louhans (71)

du dimanche 25 juillet à 18h au
vendredi 30 juillet 2021 à 16h30



La Pleine Conscience Intégrative : des pratiques variées, méditations assise et marchée, yoga du Cachemire, Qi Gong, dialogue conscient et aussi une approche de l'éco-spiritualité :

- *S'allier avec les forces de la Nature* qui offrent des portes pour vivre une élévation et devenir un avec un champ de conscience élargi
- *Développer une intimité avec les 4 éléments* qui offrent une méditation sans fin, un chemin pratique et alchimique :

La Terre : ancrage, stabilité de l'attention
Le Feu : courage et dynamisme dans la pratique
L'Air : aspects supérieurs du mental : discernement, intuition
L'Eau : réceptivité, douceur, transformation, Graal

Nous apprendrons à reconnaître et coopérer avec une énergie intelligente qui guide notre pratique, la rend singulière et pérenne.

- **Intégrer le féminin et le masculin en une synthèse harmonieuse** : attention focalisée et attention ouverte, mental et sensibilité, force et douceur, persévérance et grâce, action juste et conscience, sagesse et bienveillance...
- **Se libérer des pièges, des stéréotypes du « prêt-à-méditer »** pour rendre notre pratique méditative singulière, créative, renouvelée par les inspirations d'une guidance intérieure.



MEDITATION

Accéder à un espace intérieur, où les corps mental, émotionnel, énergétique et physique sont accordés au Soi.



YOGA DU SHIVAIISME DU CACHEMIRE

Découvrir l'interdépendance de la Conscience et de l'Energie. La pratique méditative des asanas dans la lenteur permet au corps de révéler sa véritable nature : vivante, vibrante.

Apporter notre contribution modeste et géniale au développement d'une éco-spiritualité,

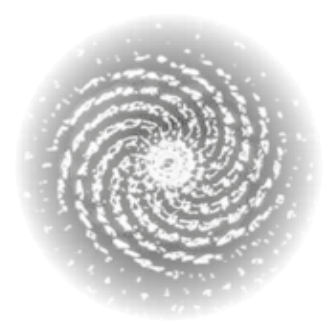


à une spiritualité où le lieu de la sagesse et de l'amour réside dans le Cœur de tout être.



QI GONG et SOINS ENERGETIQUES :

Edifier le corps éthérique, cheval de foudre de la vie intérieure. Le Qi Gong devient une méditation en mouvement, un déploiement naturel des souffles internes dans le silence.



DIALOGUE CONSCIENT

Des temps d'écriture favoriseront l'autonomie dans la pratique. Parler à partir de son vécu, écouter celui de l'autre. Pratiquer l'attention qui nourrit et construit la relation. Ainsi favoriser l'émergence de l'Etre-ensemble, de l'Intelligence collective.



Marc Scialom.

Il enseigne la Méditation de Pleine Conscience, le Qi Gong, le Yoga du Cachemire depuis 1985. Il s'est formé avec Jean Klein, Jack Kornfield, Jean Gortais/K.F. Dürckheim et Nisargadatta. Psychothérapeute, Enseignant PNL et Hypnose, il propose des formations à Synergie PNL.

ASPECTS PRATIQUES

Lieu : Ô Saveur de l'instant 174 rue du Thiellet
71500 Saint-Usuge <https://ecolieu.osaveurdelinstant.fr>

Le coût pour l'hébergement en pension complète :
entre 290€ et 410€

Les draps sont fournis et lits faits pour votre arrivée

Transport en train : Le centre propose des navettes en Gare de Louhans avec une participation de 5€ / personne / trajet.

Dates, horaires :
du dimanche 25 juillet au vendredi 30 juillet 2021

Prix stage : 370 €. Inscription stage envoyer 100€ d'arrhes à Synergie PNL 430 route de la Rappe 74380 Lucinges



PLEINE CONSCIENCE INTÉGRATIVE SynergiePNL
430, route de la Rappe
F 74380 LUCINGES
Tél : 06 07 96 19 08