

Initiation à Samadhi ou la véritable relaxation

Samādhi est un terme utilisé dans la philosophie indienne et bouddhiste. Son usage généralisé a entraîné un important élargissement sémantique : ce substantif masculin signifie « union, totalité, accomplissement, achèvement, mise en ordre, concentration totale de l'esprit, contemplation, absorption, extase, enstase ».

Stéphane anime une journée découverte à cette relaxation profonde à Pornichet le dimanche 17 février.

Voici le programme :

Stage initiatique à Samadhi sur une journée

- 9h00 : Accueil des participants
- 9h30 : Comment nous mentalisons Samadhi
- 10h30 : Pause
- 11h00 : Questions Réponses sur Samadhi
- 12h00 : Repas léger
- 13h00 : Comment pratiquer Samadhi
- 14h15 : Pause
- 15h00 : Atelier pratique s'abandonner à Samadhi
- 17h30 : Retour à la réalité en douceur
- 18h00 : Fin de journée

Bénéfices de cette journée :

- Nettoyage de la mémoire
- Calme mental- détente corporelle
- Retrouver des moments sans pensées
- Meilleure concentration et vigilance

Evènement à découvrir sur le site de la billetterie :

<https://billetterie-tousformidable.com/>