

Horaires des séances

Le mardi de 10 h 00 à 11 h 15

Le jeudi de 20 h 30 à 21 h 45

Lieu

Salle de judo rue le Veillard
95880 ENGHEN
(500 m de la gare, limite Enghien-Soisy)

Séance de Découverte

Nous vous invitons
à découvrir la méditation en
participant librement
à une séance d'essai.

Adhésion

Adhésion : 35 € pour la saison

Inscription aux séances

La cotisation est annuelle et doit être réglée intégralement dès le deuxième cours. **(Vous pouvez cependant remettre le montant de votre inscription en trois chèques qui seront encaissés les trois premiers mois de la saison).**

Pour les inscriptions après le 15 novembre, la cotisation sera redéfinie en fonction du nombre de cours restant dans la saison.

COTISATION SAISON 2016 / 2017		
Nombre de séances par semaine	Règlement en trois chèques	Étudiants Couples
1 séance	125 € x 3	105 € x 3
2 séances et plus utilisable également avec Taiji Quan et Qi Gong	170 € x 3	140 € x 3

Chèques à l'ordre de : L'ÉCOLE DU TAIJI QUAN

Calendrier

La saison comprend 35 semaines de cours et suit le rythme de l'année scolaire **(pas de cours pendant les vacances)**.

Respiration

Méditation



SAISON 2016 / 2017

<http://www.atelier-des-souffles.fr/>
01 39 64 50 26

Dans la vie, je vais plutôt bien mais :

J'ai envie d'aller encore mieux, d'être encore plus conscient de mes qualités, de mes ressources.

Dans la vie, je vais plutôt bien mais :

Je ressens du stress, de l'irritation, de l'agitation plus ou moins permanente.

Je sursaute au moindre bruit.

J'arrive difficilement à rester attentif plus de quelques secondes.

Mes pensées se chevauchent, vont trop vite.

Je marche toujours plus vite que nécessaire et pourtant je manque de temps.

Je me sens très souvent envahi par de la tristesse, des regrets du passé ou de l'inquiétude pour l'avenir.

J'ai un sommeil de mauvaise qualité, je ressasse mes pensées, mes émotions.

Je m'aperçois de mes tensions, de mes malaises physiques seulement lorsque qu'ils deviennent très désagréables

Je ressens l'envie de me poser, de ralentir, de me desserrer, de « respirer ».

Respirer

Notre respiration est ce que nous sommes. Source et manifestation de notre vitalité, elle révèle aussi parfois nos tensions, notre agitation, nos inquiétudes...

Je vous invite au plaisir de reprendre contact en douceur avec votre respiration. L'accueillir, la goûter, la libérer, et vous sentir exister dans cette expression essentielle de la vie.

Améliorer notre conscience respiratoire, c'est améliorer notre qualité d'existence. C'est redonner de la souplesse, de l'élasticité et de l'espace à notre dimension corporelle.

C'est desserrer la tension nerveuse et psychique qui nous oppresse parfois, c'est célébrer la Vie en soi.



Méditer

Méditer, c'est revenir chez soi et s'y accueillir avec bienveillance, sans se juger. C'est se donner rendez-vous dans la pleine conscience du présent.

C'est retrouver l'expérience d'un centre de gravité, d'un ancrage intérieur, d'une continuité apaisée du présent dans nos rythmes perpétuellement fragmentés.

L'état méditatif est une mise en mouvement de la conscience, dans une qualité de vigilance douce et sans tension à ce qui advient.

Bertrand Bahurel

À partir de 1975, j'ai effectué plusieurs longs séjours en Inde, étudiant avec l'enthousiasme de mes vingt ans le Yoga exigeant de BKS Iyengar. J'ai enseigné cette discipline en France pendant douze ans. C'est également à cette époque que j'ai expérimenté plusieurs approches de méditation.

Puis à l'écoute de mon mouvement intérieur, j'ai rencontré le Taiji Quan. Pendant vingt ans j'ai étudié auprès de nombreux maîtres et professeurs, en France et en Chine. J'enseigne cet Art ainsi que le Qi Gong depuis plus de trente ans.

En 2005, confronté à de graves difficultés de santé, j'ai dû explorer plus encore mes ressources et ma nature profonde. J'ai ainsi réalisé qu'il était temps et maintenant possible pour moi de donner et de recevoir des Autres.

En 2009, j'ai abordé une nouvelle étape en m'engageant dans une longue formation à L'École Parisienne de Gestalt. Je suis maintenant Gestalt-thérapeute.

C'est également à cette époque que j'ai donné forme à L'Atelier des Souffles pour y partager mon expérience des Arts respiratoire et méditatif.