

SON DESOUTTER



Méditer au quotidien

Plus proche de soi, plus proche de l'autre.

Programme en ligne de méditation sur 2 semaines

Du lundi au vendredi / 8 :30 – 9 :30

Avant-propos

Question posée à Son Desoutter dans le cadre du programme de méditation.

Q : Qu'est-ce que la méditation ?

« La méditation est d'abord une pratique, qui peut nous faire vivre un processus pour éventuellement déboucher sur un état.

La seule chose que l'on maîtrise au fond, c'est ce qu'on décide de faire maintenant. Et si je décide de m'asseoir et de rester en silence sans rien faire d'autre, c'est que je décide de méditer. De ce point de vue, « méditer » est très simple, puisque c'est simplement rester en silence et s'ouvrir à ce qu'il se passe en soi-même quand on ne fait rien.

Méditer, c'est donc se relier à son intériorité.

Mais la difficulté est de rencontrer cet obstacle : « Il ne se passera rien, si je ne fais rien ».

C'est pourquoi j'introduis dans mes séances des moments de parole qui permettent à chacun de rendre son voyage intérieur plus « concret » en y mettant des mots.

Je pense que la parole aide à donner corps à notre dimension intérieure, à l'affirmer.

Dans mes séances, je joue un rôle de facilitateur pour accompagner la personne dans son exploration d'elle-même. J'essaie de l'aider à développer ou à préciser ce qu'elle ressent.

C'est pourquoi la parole, comme la méditation sont ici au service de cette exploration de soi. »



Le programme

Découvrez la méditation et installez cette pratique dans votre quotidien avec un programme sur 2 semaines, du mardi au samedi, de 8h30 à 9h30.

Ce cursus est destiné aux néophytes comme à ceux qui connaissent déjà la méditation mais qui souhaitent la partager pour explorer ce qu'elle peut nous faire vivre dans un groupe de pairs.

On vous propose un dispositif original dans lequel nous émaillons la méditation par des temps de partage et de rencontre.

Silencieux et immobiles dans la posture, nous apprenons à percevoir avec plus de profondeur ce que nous sommes dans notre globalité. Quand nous échangeons, nous nous ouvrons avec plus d'authenticité et notre écoute est plus empathique.

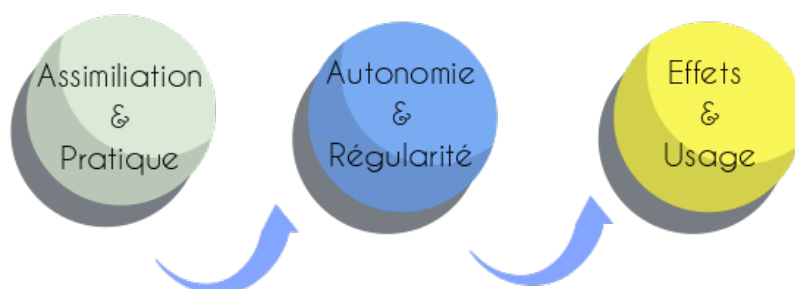
La méditation ne se vit pas dans ces séances comme une pratique solitaire, car elle est un moment que nous passons ensemble. Pour aller vers soi-même et vers l'autre.

Un programme sur 2 semaines, limité à 6 personnes

Afin de permettre à chacun de s'exprimer librement et sans contrainte, une limite de 6 participants a été fixée. Concernant la durée du programme, 2 semaines représentent à la fois un court investissement temporel tout en offrant un espace nécessaire et quotidien d'assimilation et de pratique pour atteindre les objectifs du programme.

Les points clefs

- Une pratique au quotidien, comme une hygiène intérieure
- Observer les mouvements du corps et de l'esprit
- Faire un minimum pour être un maximum
- Découvrir, sentir sa présence pure
- Offrir son écoute et sa présence à l'autre
- L'immobilité du corps pour aller vers le silence de l'esprit





Son Desoutter

Quand je découvre le yoga je sens que je peux réunir le besoin d'une exploration sensorielle du monde et le désir d'une vie tournée vers le spirituel, la quête de sens. La pratique du yoga me conduit naturellement vers la méditation.

En parallèle de ce chemin, je m'intéresse à la qualité de la relation humaine avec des stages en Communication Non Violente -- processus de communication élaboré par Marshall Rosenberg.

Puis je me forme à l'écoute et à la relation d'aide avec l'Approche Centrée sur la Personne -- méthode psychothérapeutique développée par Carl Rogers.

Je mets en lien ces différentes approches pour vous faire une proposition originale.

Modalités d'inscription

Tarif : 120€

Date du programme : du mardi 1 décembre au mardi 15 décembre 2020

Inscriptions : caroline.boulinguez@samasthitistudio.net

Plate-forme : ZOOM

Contenus pédagogiques

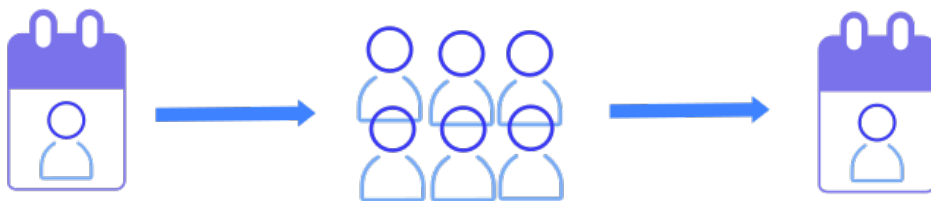
Deux ouvrages vont être proposés à la lecture par Son afin de développer la réflexion autour du programme de méditation :

- *Le pouvoir du moment présent* de **Eckart Tolle**, collection **J'ai Lu**
- « Carl Rogers, Être vraiment soi-même » de **Geneviève Odier**, collection **Eyrolles**.

Inscriptions et suivi

Au début du programme, un entretien individuel sera proposé afin de recueillir les attentes et ressentis de chacun des participants.

En fin de programme, un nouvel entretien sera proposé pour dresser un bilan de ces 2 semaines et orienter le participant vers le développement de ses nouveaux objectifs personnels.



Ce programme de Méditation vous est proposé à l'initiative de Son Desoutter et du centre Samasthiti Studio : www.SamasthitiStudio.net