



L'Art de Guérir



Méditation

Associer la méditation millénaire du Bouddha de médecine au Tibet et la Pleine Conscience (Mindfulness) sur notre cheminement vers la guérison. Deux pratiques méditatives qui s'enrichissent mutuellement en réduisant l'agitation mentale, le stress, tout en accroissant la vitalité de notre système immunitaire.

Le Bouddha de médecine est l'archétype de la force de guérison demeurant dans chacune de nos cellules, dans la nature et dans les particules du cosmos. Nous invoquons sa présence curative et son assistance par des mantras spécifiques et par des méditations simples de visualisation.

Il n'est pas nécessaire d'avoir recours à des représentations bouddhiques pour que la méditation soit fructueuse et efficace. Chacun peut pratiquer selon ses références ou ses croyances personnelles, simplement parce que le dynamisme de la vie, l'énergie de guérison de notre système immunitaire est naturellement présent en nous.



Intervenant

Lama Ngawang Rigdzin

Date

à définir (10 – 17h)

Lieu

Centre de méditation Do Nga Chöling
Chantemerle 77, 2502 Bienne

Coûts

CHF 140.–

Inscriptions

info@tendrel.ch

www.tendrel.ch