



MÉDITATION

# PROGRAMME JOURNEES 24/25

SAMEDI 23 NOVEMBRE

## **C'est quoi la vie intérieure ?**

Tout ce que j'ai, peut disparaître.

Tout ce que je suis, demeure.

C'est avec Alexandre Soljenitsyne que nous ferons ce voyage.

Il a quitté la Russie après avoir dénoncé sa vie enfermée dans le goulag pour retrouver la liberté aux USA;

Suite à 10 ans de vie aux USA, il fait le constat : communisme et consumérisme c'est la même prison. Seule la vie intérieure libère.



SAMEDI 22 FEVRIER

## **Stress, sommeil et paix de l'esprit**

Garder une paix intérieure dans ce monde agité par la méditation, par la sagesse, par la pensée, par la prière.

Trouver une certaine paix de son esprit. Etty HILLESUM nous inspirera par son parcours et sa pratique dans cette journée. Elle qui a trouvé une totale paix et sérénité à l'intérieur des camps de concentration, elle nous délivre beaucoup d'outils de vie intérieure.

SAMEDI 24 MAI

## **Communiquer avec son guide intérieur**

Trouver la relation avec son intériorité pour répondre à ses interrogations. Prendre confiance en soi pour décider en toute conscience de sa vie. Nous nous inspirerons de Jung qui a largement développé cet aspect et également de l'expérience Des Dialogues avec L'Ange.

**MARYLINE HUBAUD**  
**06 77 52 34 57**  
**MARYLINE.HUBAUD@GMAIL.COM**

# Aspects pratico-pratiques

Chaque journée commence par de la méditation.

*(Si vous êtes débutant, je prends le temps de vous accompagner et je guide tout au long de la méditation.)*

Ce sont des journées orientées vers la pratique de la méditation, et chaque journée se déroule autour d'un thème.

Il est bien de venir avec un coussin de méditation, et de porter des vêtements souples.

Pour le repas, chacun apporte quelque chose de simple et nous partagerons ensemble.

Les journées commencent à 9h30 et se terminent vers 17h.

Le tarif est de 65€ par journée.  
Acompte à l'inscription de 20€.

L'adresse :

Je reste disponible si vous avez besoin de renseignements complémentaires