

Rencontre animée par Dominique Mérigot et Olivia Guérault

Installés en Auvergne depuis 2001 et 2004,

Dominique est à la retraite après une carrière de psychologue et thérapeute dans le champ psychosocial, et formateur en systémie. Praticien du taiji chuan pendant 12 ans, il l'a aussi enseigné. Il est l'auteur entre autres de deux ouvrages de spiritualité « Le serviteur » et « Le sourire de l'ermite ». Simplement ouvert au Soi, il se situe dans la lignée du bouddhisme chan, de Ramana Maharshi, de Jean Klein.

Olivia, est formatrice de cadres du champ social, consultante auprès de services et établissements sociaux, et professeure de Yoga diplômée (Ecole des Natha/Fédération Française de Yoga). Son yoga est à l'écoute des sensations profondes du corps et de l'être.



- ❖ Olivia : 06 84 49 16 63 et olivia.gueroult@nordnet.fr
- ❖ Dominique : 04 71 73 44 86 et d.merigot@nordnet.fr

Méditation

Découvrir ou approfondir la méditation.
Échanger ses connaissances et expériences.

partage

Du 18 au 20 août 2015

en pleine nature

à 1210 m d'altitude

chi de l'eau à volonté



Ermitage de Grandval

15230 Brezons

www.ermitege-grandval.fr

Tarifs et inscriptions

Pas de frais pédagogiques. Hébergement quatre nuits et repas bio (prévenir si menus adaptés) préparés ensemble : 140 €, adhérents 60 €. Possibilité d'une tente ; demander tarif.

Pré-inscription auprès d'Olivia ou Dominique, par mail. Après validation votre inscription sera définitive lors du versement d'un acompte de 40 €.

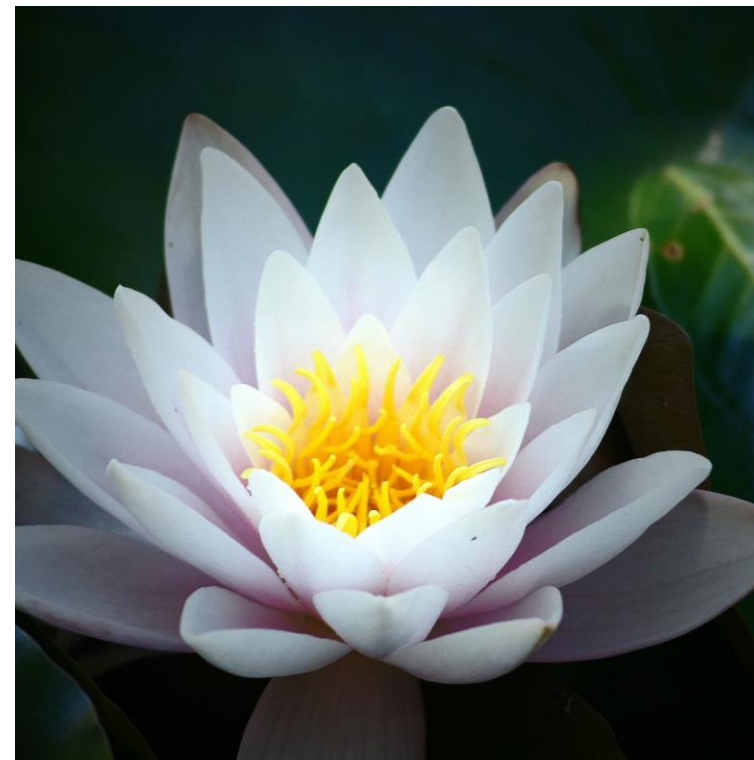
Accueil lundi 17 août fin d'après-midi.
Départ vendredi 21... dans la journée.

Présentation du séjour

Clairement référencée aux traditions orientales (hindouisme, bouddhisme, taoïsme), la méditation intéresse de plus en plus l'occident. Ses pratiques se sont d'abord exportées dans la rigueur de leur forme d'origine, portant avec elles une conceptualisation souvent abrupte à laquelle il fallait adhérer sans broncher. Notre vision commune n'était ainsi qu'une illusion à dépasser.

Avec le développement des yogas, du taiji chuan, de la sophrologie, de la méditation, la culture occidentale s'est peu à peu emparée de l'enseignement ontologique (sur l'être) qu'elles avaient à nous transmettre. Le temps est venu d'intégrer cette connaissance par une expérience ouverte qui complète notre approche psychologique du moi et l'ouvre à ce qui le fonde, le soi. D'autant que les recherches en neurologie témoignent elles-mêmes, aujourd'hui, comme nous le verrons, de son existence.

Nous essaierons de comprendre comment la méditation propose d'accéder à ce fondement pour pallier aux lacunes du logiciel néanmoins extraordinaire et fascinant de l'égo : angoisses relationnelles, insécurités, déstabilisations, dépendances diverses, violence, mégalomanie, destruction de l'écosystème. Nous découvrirons alors comment, dans le silence, l'accueil discret de soi, comme un nourrisson qu'on prendrait dans ses bras, nous pouvons nous entraîner pas à pas, au quotidien, à retrouver simplement la fameuse sérénité affichée par le bouddha.



Dominique introduira à ces notions qui ont émergé peu à peu au fil de sa propre expérience et de ses lectures, l'amenant à s'accueillir, s'enraciner, s'ouvrir, s'abandonner, dans les nombreux moments creux du quotidien.

Puis nous échangerons sur l'expérience et le cheminement de chacun.

Olivia guidera des exercices permettant de découvrir ou redécouvrir la saveur du souffle, l'accueil des sensations du corps, le goût du silence et de la vibration apaisante du son (cymbales et bols tibétains), autant de sensations qui nous permettent de nous relier à notre intériorité.

Nous découvrirons aussi, par l'échange de nos expériences, comment *s'accueillir soi-même* conduit à *s'accueillir les uns les autres* dans nos singularités et le partage du quotidien.

Enfin, nous prendrons le temps de nous promener sans hâte, de rendre grâce à la nature qui nous montre discrètement le chemin du silence, de la musique, de l'humilité qui enracine, de l'ouverture sur la vie, de l'abandon au grand Soi dont elle émerge en sa beauté.