



# Initiation Ludique à la Méditation

## pour ceux qui pensent qu'ils ne sauront jamais méditer

### 1. Cours 1 : Vivre en pleine présence

- 1) Pratique 1 : Se poser et s'accueillir avec gentillesse.
- 2) La Calèche : Ce qu'est la méditation et ce qu'elle n'est pas.
- 3) Les bienfaits de la méditation.
- 4) La spiritualité laïque.
- 5) Pratique 2 : Découverte de la Méditation sans objet.
- 6) Pratique 3 : Méditations avec objet : la respiration.
- 7) Pratique 4 : Méditations avec objet : la marche en pleine conscience.
- 8) Pratique 5 : Méditations avec objet : les 5 sens.

### 2. Cours 2 : Accueillir ce qui est

- 1) Présentation du Cercle de Méditation de l'École des Méditations.
- 2) Pratique 6 : Se poser, respirer et accueillir ce qui est, sans jugement et honnêtement.
- 3) Méditation et Intelligence Émotionnelle : comment la méditation nous permet concrètement de mieux vivre nos émotions.
- 4) Pratique 7 : Ressentir corporellement nos émotions.
- 5) Pratique 8 : Laisser une émotion désagréable se diluer et nous lâcher.

### 3. Cours 3 : Libération émotionnelle et ruminations agréables

- 1) Comment accueillir nos émotions agréables et désagréables.
- 2) Pratique 9 : Libération émotionnelle statique.
- 3) Pratique 10 : Libération émotionnelle en mouvement et sonore.
- 4) Comment nous ouvrir et faire de la place en nous, être plus authentique et plus clair avec nous-même.
- 5) Pratique 11 : La douche de lumière et le pardon.
- 6) Comment identifier les émotions qui nous sont favorables ou non.
- 7) Pratique 12 : Contraction – Expansion.
- 8) Comment favoriser et amplifier nos sentiments agréables : gratitude, bienveillance, optimisme, inspiration, créativité, flow, sens de la vie, etc.
- 9) Pratique 13 : L'ouverture du cœur.
- 10) Pratique 14 : L'amplification des émotions qui nous rendent plus heureux.



#### 4. Cours 4 : Ouvrir son cœur à la joie et l'amour

- 1) Nous sommes énergie de joie et d'amour. La méditation nous aide à vivre dans plus d'amour de nous-même, de notre vie et des autres.
- 2) Comment nous reconnecter et nous recharger à l'énergie universelle.
- 3) Pratique 15 : Le mantra AUM en mouvement.
- 4) Pratique 16 : Le mantra muet SO HUM.
- 5) Le rire est un des moyens le plus rapide de nous aimer les uns les autres.
- 6) Pratique 17 : La méditation du rire.
- 7) Le rôle de notre cœur est de fabriquer de l'amour. Comment ne jamais manquer d'amour.
- 8) Pratique 18 : La méditation d'amour.
- 9) Visualisation et souffle : comment envoyer de l'amour à distance.
- 10) Pratique 19 : La danse de la liberté.
- 11) Pratique 20 : 7 Chakras Gayatri Mantra.

#### 5. Cours 5 : Silence et pleine conscience

- 1) Les bienfaits du silence.
- 2) Les bienfaits de l'immobilité : retour sur la posture en 7 points.
- 3) Une fois épurés de nos émotions désagréables, le cœur ouvert et aimant, nous pouvons aborder authentiquement la méditation sans objet.
- 4) Le rôle de l'intégration finale.
- 5) Pratique 21 : La méditation sans objet.
- 6) Pratique 22 : La méditation avec objet : le Yoga Nidra
- 7) Pratique 23 : La relaxation.
- 8) L'importance et le rôle du partage.

#### 6. Cours 6 : Méditer dans sa vie quotidienne et GAI-RIRE

- 1) Découvrir quand et comment inclure facilement la méditation dans son quotidien.
- 2) Gai-Rire : Quelles méditations pratiquer lorsque nous sommes malades physiquement?
- 3) Gai-Rire : Quelles méditations pratiquer lorsque nous sommes malades émotionnellement ?
- 4) Réponses aux questions.
- 5) Feed-back sur la formation.
- 6) Les groupes de partage.
- 7) Comment aller plus loin?
- 8) Pratique 24 : Mantra Lokah Samastah