

Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG FRANCE - BELGIQUE

Parcours de méditation

Méditer aujourd'hui, pourquoi, comment...
Parcourir les chemins et les enseignements de la
méditation Bouddhiste, Taoïste, contemporaine...
Dans le cadre de nos séminaires de spécialisations
techniques en FRANCE et en BELGIQUE.



www.iteqg.com

Séminaire n°2 - les 5 - 6 septembre 2020

La méditation, héritière de 3 traditions

Avec **MARINE MANOUVRIER**

Professeur de philosophie à Bruxelles, Marine Manouvrier pratique la méditation depuis près de 20 ans et la transmet au sein de l'École occidentale de méditation fondée par Fabrice Midal.

Elle est l'auteur de "50 notions clé sur le Bouddhisme pour les nuls" (2015) et de "Vivre Méditer Agir - Confucianisme, taoïsme, bouddhisme pour aujourd'hui", publié aux éditions Tallandier en 2019.



Institut Traditionnel d'enseignement du QI GONG

14 bis, rue Albert thomas - 08000 Charleville-Mézières

Accès gare TGV - possibilité de gîte sur place

Places limitées !

www.iteqg.com

Programme du séminaire

EMPLOI DU TEMPS INDICATIF

SAMEDI 5 septembre

- 10H00 – 12H30 Alternance de **méditations guidées et marchées**, d'**enseignements** et de **sessions de questions / réponses**
- **La méditation, héritière de 3 traditions : le taoïsme**
 - **La méditation, héritière de 3 traditions : le confucianisme**
- 12H30 Pause déjeuner
- 14H30 Alternance de **méditations guidées et marchées**, d'**enseignements** et de **sessions de questions / réponses**
- **La méditation, héritière de 3 traditions : le bouddhisme**
 - **Pourquoi méditer aujourd'hui ?**
- 18H fin de journée

DIMANCHE 6 septembre

- 9H30 Alternance de **méditations guidées et marchées**, d'**enseignements** et de **sessions de questions / réponses**
- **Les principales idées fausses sur la méditation**
 - **La pleine présence, une pratique de l'attention**
- 12h00 Pause déjeuner
- 14h30 Alternance de **méditations guidées et marchées**, d'**enseignements** et de **sessions de questions / réponses**
- **Les fruits et les bénéfices de la méditation**
- 16h fin du we



Infos pratiques pour le déroulement des séminaires

1 - lieu du stage :

*Centre d'arts martiaux et énergétiques chinois traditionnels
14bis, rue Albert THOMAS - 08000 Charleville-Mézières*

Depuis la gare SNCF/TGV de Charleville-Mézières :

En bus (arrêt grande terre) ou en taxi (à 10' - à titre indicatif coût du taxi 7 à 10€ environ)

2 - horaires :

- samedi 10h-13h et 14h30-18h environ
- dimanche 9h30-12h30 et 14h -16h

3- hébergement

8 places sont disponibles sur place dans le gîte - 30€/nuit

Les draps, couette, serviette de bain sont fournis.

Chambre à 2 personnes - salle de bain - coin repas équipé - Accès wifi gratuit !

Les 8 places sont attribuées par ordre d'arrivée des inscriptions.

Prévoir votre zafu et un tapis pour la relaxation
(Pour ceux qui voyagent nous disposons de zafus et de tapis sur place)



Formulaire d'inscription

Séminaire Méditation 2 – MARINE MANOUVRIER

Les 5-6 septembre 2020

NOM :

Prénom :

Adresse mail (écrire en majuscule SVP) :

@

S'inscrit au séminaire et règle la somme de **189€** par chèque à l'ordre de l'ITEQG

Je réserve une place au gîte :

O J'arriverai le vendredi soir (soit 2 nuits) total **60€** chèque à l'ordre de « Les 4 orientés »

O J'arriverai le samedi matin (soit 1 nuit) total **30€** chèque à l'ordre de « Les 4 orientés »

Date et signature