

Initiation : Méditation du calme mental

(les dimanches 14 mars et/ou 20 juin, de 10h à 12h00)



François Granger organise deux nouvelles initiations à la méditation du calme mental, à distance, via Zoom.

Le lien de connexion à la réunion vous sera envoyé par mail la veille. Il est nécessaire d'avoir un ordinateur équipé d'une webcam, et une ligne internet avec un débit suffisant.

Contenu : Une matinée consacrée à la reprise des bases de la méditation et à son approfondissement grâce aux moments d'assise et aux échanges avec un enseignant ancré dans une tradition authentique.

La distinction sera établie entre la méditation et la pleine conscience, la relaxation, la réflexion, les pratiques de visualisation, etc.

Contact : Se référer au site www.meditation-mbsr.fr et la chaîne Youtube, pour entrer en contact avec l'intervenant et sa transmission. Tél : 06.38.51.39.83

L'enseignant : **François Granger** enseigne la méditation et le cycle de Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness (pleine conscience/MBSR) en Poitou-Charentes depuis 2012.



Formation :

- ✧ Base de pratique méditative antérieure : 30 années, dont dix années de retraite (Bouddhisme tibétain) incluant 2 retraites traditionnelles de 3 ans et un an en solitaire.
- ✧ Practicum MBSR reçu du CFM (Center For Mindfulness) de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School) - USA.
Habilité à ce titre à transmettre ce programme spécifique de réduction du stress de Jon Kabat Zinn.



Bulletin d'inscription : Initiation à la méditation

(Vous pouvez recopier ce bulletin pour éviter de l'imprimer, mais pensez SVP à noter qu'il se réfère à l'initiation à la méditation)

- ☐ Ci-joint un chèque de 20€ (envoyé à l'adresse : F.Granger 9, La Vacherie 17380 Puy du lac)
- ☐ Virement de 20€ (me demander le Rib par mail)

Prénom / Nom :

Mail (pour l'envoi du lien Zoom) :

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine