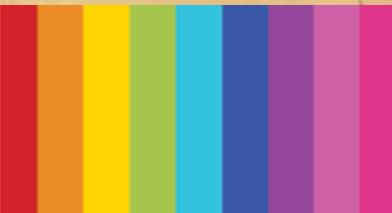


INNER PEACE Association

DÉCOUVREZ LA PAIX INTÉRIEURE



Quatre ateliers pour atteindre
la Paix Intérieure



Introduction

Le yoga est une discipline d'origine antique qui nous aide à nous connaître grâce à une expérience intérieure qui **implique l'individu et toute la société** puisqu'il nous enseigne à vivre avec les autres de façon harmonieuse, gratifiante et sereine.

Grâce à **la méditation** nous percevons notre propre système énergétique, en identifiant les causes des tensions intérieures et en obtenant les outils pour les corriger.

Proposer le yoga aux **étudiants a pour but de créer**, depuis l'enfance, **une attitude d'écoute intérieure et une approche équilibrée envers la vie.**

La technique de méditation que nous proposons, Sahaja Yoga, est une méthode simple, spontanée et pratique pour développer des qualités



importantes comme la capacité d'attention et d'écoute, le sentiment de sécurité et de confiance en soi, la compréhension de soi-même et des autres. Ces aspects de la personnalité favorisent la communication et la vie sociale de l'étudiant.

Les jeunes découvrent le lien subtil qui les unit aux autres et au monde et ils développent une personnalité harmonieuse. **La pratique régulière de la méditation rétablit spontanément une condition d'équilibre, de paix et de créativité.**

Nous proposons un **atelier gratuit de 4 séances** pendant lesquelles les élèves sont guidés dans un voyage ludique à la découverte de leur "jardin intérieur".



LE SYSTÈME SUBTIL ET L'ÉNERGIE À L'INTÉRIEUR DE NOUS



DURÉE

90 minutes

ACTIVITÉS

Présentation du projet.
Découverte du système subtil.
Expérience pratique de la méditation.
Feedback des élèves.

À l'intérieur de chaque être humain existe un **système énergétique**, connu depuis l'antiquité en Orient. Il **représente l'aspect subtil de notre système nerveux** autonome.

Grâce à l'activation de l'énergie intérieure, appelée Kundalini dans la tradition orientale, on accède à un état de paix intérieure et d'absence de pensées. Dans l'état de méditation nous ne sommes ni endormis ni inconscients, au contraire nous sommes parfaitement **vigilants et détendus**.

Cette situation, appelée conscience sans pensée, produit **des bienfaits sur le plan physique, mental et émotionnel**.

LES 3 CANAUX D'ÉNERGIE SUBTILS



DURÉE

90 minutes

ACTIVITÉS

Feedback de la séance précédente.
Découverte des canaux d'énergie.
Expérience pratique de la méditation
et techniques pour se rééquilibrer.

Le système subtil est composé de **trois canaux d'énergie subtils**. Le canal gauche représente le côté émotionnel de la personnalité. Le canal droit fournit **l'énergie de nos actions** et de la pensée. L'usage excessif de l'énergie de ces canaux peut provoquer des déséquilibres de type physique, émotionnel et mental.

Quand l'énergie Kundalini traverse le **canal central**, elle nous fait percevoir l'état de notre être intérieur et nous permet de le corriger et de l'améliorer, remettant le **système subtil en équilibre**.

Grâce à de simples techniques qui prévoient aussi l'utilisation **d'éléments naturels** comme la terre, l'eau, l'air, il est possible de maintenir le bien-être psycho-physique obtenu à travers la méditation.

LES SEPT CENTRES D'ÉNERGIE



DURÉE

90 minutes

ACTIVITÉS

Feedback de la séance précédente.
Découverte des centres d'énergie.
Expérience pratique de la méditation
et techniques pour se rééquilibrer.

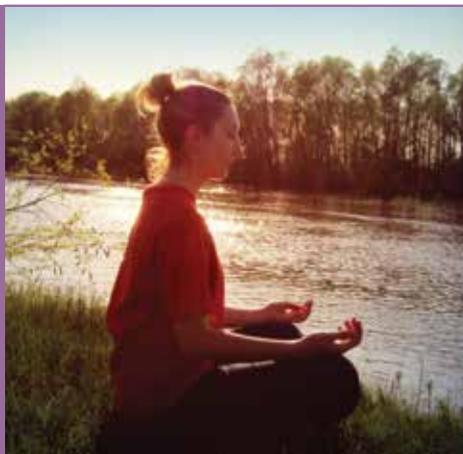
Le long de notre colonne vertébrale sont disposés **sept centres d'énergie** qui correspondent aux principaux plexus nerveux.

Ces centres, appelés aussi **chakras** (du sanscrit roue), fournissent l'énergie à tout l'organisme et permettent une expression complète des qualités intérieures innées.

En méditation, nous pouvons percevoir l'état de nos centres d'énergie et corriger les déséquilibres éventuels.

Nous avons donc la possibilité de nous occuper nous-mêmes de notre **bien-être physique, mental et émotionnel**.

LA MÉDITATION. LE RESPECT DE SOI-MÊME, DES AUTRES, DE LA NATURE.



DURÉE

90 minutes

ACTIVITÉS

Mise en pratique des techniques apprises pendant les séances précédentes. Expérience pratique de la méditation. Retour sur l'expérience vécue pendant les séances.

La pratique de la méditation à travers l'éveil de la Kundalini favorise non seulement un bien-être psycho-physique et une prise de conscience majeure, celle de nos ressources intérieures, mais aussi le retour à **un état d'équilibre naturel et à une conscience collective**.

Lorsque nous accédons à cet état de **conscience sans pensée** nous percevons nos chakras et ceux des personnes qui nous entourent; notre attention purifiée nous permet d'apprécier la nature et les aspects authentiques de l'existence. Cette sensibilité nous met en **relation plus profonde avec nous-mêmes**, les autres et la nature.

La **conscience collective** n'est pas une attitude mentale mais une expérience réelle qui nous porte à nous respecter nous-mêmes ainsi que la nature parce que nous devenons plus conscients du lien subtil entre l'individu et son environnement naturel intérieur et extérieur. Elle permet aussi d'apprécier et de respecter la diversité parce que nous sommes conscients de la profonde unité entre tous les êtres vivants.



Journée de la
Paix Intérieure