



Méditation K-M-M



Elle allie différentes techniques issues des traditions indienne et égyptienne. Son apprentissage est facile et donne de nombreux résultats en termes de santé et de bien-être. Elle nous permet d'éliminer les tensions intérieures qui nous encombrant et de découvrir la liberté, celle qui n'est pas sujette aux conditions extérieures.

Méditer, c'est l'art de s'épanouir en laissant émerger sa véritable identité.

La méthode KMM ne nécessite pas d'adopter une posture particulière, une assise sur une chaise peut tout à fait convenir. A tout âge, il est possible de commencer !

Quelle que soit votre tradition, quelles que soient vos croyances, vous êtes les bienvenus.

La journée d'initiation permet d'acquérir les bases théoriques et pratiques pour méditer chez soi.

Durant cette journée, les nouveaux participants reçoivent deux initiations personnelles, l'une au Mantra Yoga et l'autre aux Kriya Mudra.

Inscription obligatoire pour les nouvelles personnes (nombre limité de participants).

La journée d'initiation n'est pas seulement destinée aux nouvelles personnes qui souhaitent apprendre la méditation. C'est aussi une opportunité pour les 'anciens' déjà initiés à la méthode K-M-M d'approfondir leur pratique et leurs expériences.

Pas de limitation du nombre de participants pour les anciens dans la limite bien sûr de la capacité d'accueil du lieu.

Pensez à apporter un coussin, un plaid ou une couverture, une petite collation/pique-nique pour le repas en milieu de journée.

Tarif initiation (demi-journée ou journée) première participation : 70 euros
puis 20 euros (CENTRE ANJALI/CASTILLON) ou 50 euros (DÉPLACEMENTS HORS CASTILLON) pour les prochaines participations.