



DÉCOUVRIR EN SOI CE QUI NE VIEILLIT PAS

ATELIERS



 20 janvier 2017 au 22 janvier 2017

 19h00 - 12h00

Cet atelier propose de découvrir en soi ce qui ne vieillit pas, c'est-à-dire s'initier ou approfondir sa vie intérieure et se brancher sur l'être. Nul besoin de croire en Dieu ou en une quelconque divinité pour être relié à cette mystérieuse force qui nous anime et anime aussi l'univers tout entier.

En 2016, on a désappris à s'arrêter, à faire silence et à ressentir. Or pour entendre la musique de notre être, nous devons prendre la décision de nous arrêter, de faire taire la musique extérieure et tous les appareils, de se désenbourber l'esprit peu à peu pur se rendre disponible au moment présent, là où nous pouvons avoir accès à notre véritable moi. Eckhart Tolle nous dit que « notre véritable moi se trouve en quelque sorte derrière notre corps physique, nos émotions changeantes et notre moi bavard. C'est ce qui va au-delà de notre égo et qui reste ouvert à l'inconnu. »

L'atelier traitera des différents moyens pour aider à demeurer dans le moment présent. Il aidera les participants à :

- Se situer face à l'intériorité, au retour à soi.
- Expérimenter différentes formes de silence intérieur et de méditation.
- Apprivoiser la pleine conscience de son corps et de sa respiration.
- Apprendre à demeurer présent à ce qui est dans la vie de tous les jours.
- Développer une approche personnelle pour se brancher à l'être.
- Découvrir les ressources sur lesquelles s'appuyer.

Déroulement de l'atelier

À l'aide d'exposés, de discussions, d'exercices simples et pratiques, les participants seront guidés tout au long de cet atelier pour mettre en pratique ce que signifie vivre dans l'instant présent et lâcher prise. Le contenu de cet atelier réfère principalement aux enseignements d'Arnaud Desjardins et d'Eckhart Tolle, lesquels sont en lien avec les principes universels de toutes les traditions spirituelles qui ont fait leur preuve à travers les âges.

Suzanne Bernard fera part aux participants des principaux thèmes à l'aide d'exposés, de travaux pratiques, d'échanges en petits groupes et de retours en grand groupe. Ils recevront les notions essentielles ainsi que la guidance nécessaire pour mettre leurs découvertes en pratique dans la vie de tous les jours.

Objectifs

Les participants repartiront avec la certitude que la pratique du moment présent demeurera essentielle à leur quiétude intérieure. Ils ne pourront pas ne pas le mettre en pratique car ils auront expérimenté les bienfaits de se rebrancher à l'Être, de faire silence, de rentrer chez soi.



Suzanne Bernard Ph.D

Thérapeute du deuil,
conférencière et auteure

Réservez maintenant +

Monastère des Augustines
77, rue des Remparts Québec (Québec) G1R 0C3 Canada
1 844 694-1639 (sans frais)