

Méditation

De la Lumière Dorée

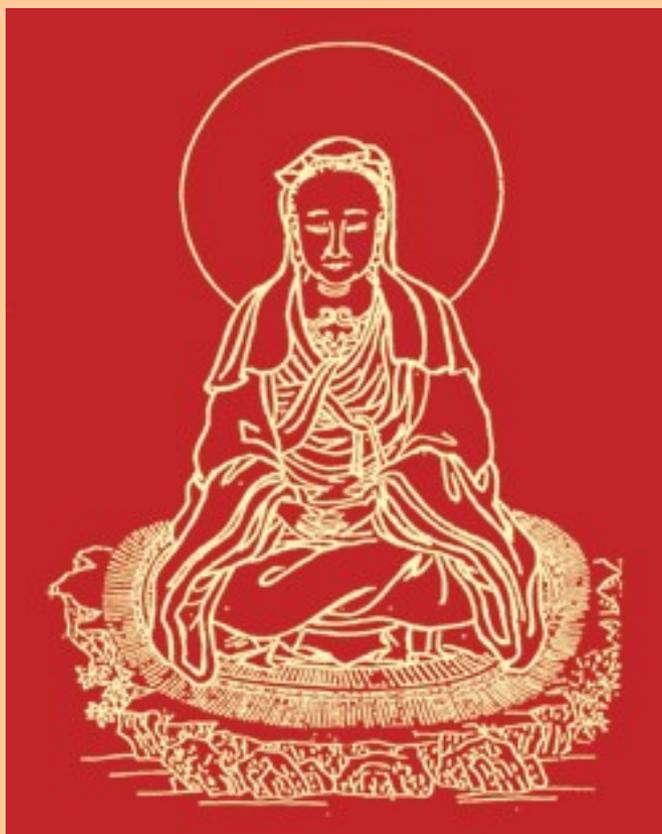
Stage

avec

Maître Shen Zhengyu

du 16 au 17 avril 2016 à Chartres

Conférence gratuite le 15 avril 2016



La pratique de la méditation est de nos jours considérée comme un moyen efficace de lutter contre le stress, mais elle aurait aussi des bénéfices importants sur notre santé, en régulant les processus chimiques du corps, et en aidant à supprimer les blocages.

Pratiquer la méditation sainement suppose différents exercices associant la posture, la respiration, les sons, et un travail spécifique pour ouvrir le centre de l'esprit.

Maître Shen Zhengyu transmet cet enseignement conformément à la tradition transmise par son père, **Docteur Shen Hongxun**, lui-même lama et initié par son maître, **Lama Fahai**. Cette méditation a le nom de Méditation de la Lumière Dorée, car elle nous enseigne à détendre le mental et à trouver le centre de l'esprit, qui peut se manifester par une vive lumière dorée.

La Méditation "Dao de la Lumière Dorée" est une forme originale de méditation. Trouver le Centre de l'Esprit, le lieu d'où provient toute pensée, en est l'objectif principal. Trouver le Centre de l'Esprit apporte une vraie tranquillité et la paix intérieure.

Inscription et renseignements

Christine et Jean-Claude SCHMIDT
02 37 21 49 74
mail : buqi.chartres@gmail.com

Horaires :

- conférence accès libre : 20 h 30 le 15 avril 2016
- stage : accueil à 9 h 30,
stage de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h le 16 avril
stage de 9 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h le 17 avril

Les repas peuvent être pris sur place, chacun apporte un plat à partager

Pour l'hébergement, se renseigner directement à l'office du tourisme ou surfer sur internet

Lieu : petite salle de l'Espace Gérard Philippe
rue de la Vieille Eglise
28630 Le COUDRAY

Tarif : 120 €

Site internet : <http://www.buqifrance.fr/>

