

## Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage de Méditation du  
25/26 mai 2024

Je verse 75€ d'arrhes par chèque à  
l'ordre de Dominique Collardey

NOM

PRÉNOM

ADRESSE

TEL

MESSAGERIE

Date et signature:

**Dominique Collardey**

41, chemin du solberg  
68140 Munster

Tél : 06 47 70 17 19  
domi.collardey@orange.fr  
dominiquecollardey.fr

## Stage de Méditation

Organisé par  
**Dominique Collardey**

**Enseignants invités**

**Laurent Mallet**

et

**Léna Meszaros**



**Les 25/26 mai 2024 à Colmar**

**Tél : 06 47 70 17 19**

## La Méditation

Il existe de multiples écoles qui utilisent la méditation. Le chemin qu'elles proposent va du bien-être jusqu'à la transformation de l'être. Le Taoïsme et le bouddhisme Chan appartiennent à cette seconde catégorie. Les deux chemins possèdent des outils communs qui permettent de progresser dans la pratique.

Il en résulte pour les pratiquants la clarté de l'esprit, l'ouverture du cœur, une meilleure connaissance de soi et une meilleure interaction avec tout le vivant.

En partant de l'observation simple et bienveillante des sensations, des émotions et des formations mentales, la paix intérieure s'installe. Puis, la concentration et l'absorption ouvre le chemin de la vacuité. Mais c'est par l'ouverture du cœur que le chemin véritable s'accomplit.

## Informations pratiques

Ce stage s'adresse à tout public, du débutant au confirmé.

Le but de ces deux jours est de permettre aux participants de mettre en pratique un protocole complet pour pouvoir pratiquer en autonomie.

Nous visiterons durant les deux jours :

- Les diverses techniques d'assises ;
- L'ouverture du corps ;
- L'observation du souffle ;
- L'art de vivre le moment présent
- Des outils propres au Taoïsme et au bouddhisme Chan

Dates : les 25/26 mai 2024

Horaires : 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h (repas de midi sur place tiré du sac)

Lieu : gymnase Anne Frank 5 rue de Berne à Colmar

Coût : 150 € le weekend

Prévoir de quoi noter, matériel de pratique (tapis de sol, couverture, coussin ou zafu), tenue souple et une tasse pour les pauses.

Bulletin d'inscription à renvoyer avec votre règlement à Dominique Collardey, 41 chemin du Solberg, 68140 Munster.

## Laurent Mallet

Professeur de Qi Gong et de Méditation. Diplômé des Temps du Corps et du programme Pleine Conscience (MBSR), disciple de Ce Hang Truong et de Thich Nhat Hanh, musicien, compositeur, formateur. Enseigne la méditation et le Qi Gong aux Temps du Corps et dans l'association TAO Factory avec Léna Meszaros.

