



# Journée Bienveillance

## Dimanche 5 Juillet 2020

### A St Julien en Raz

#### (près de Voreppe en Isère)

Journée fondée sur la pratique de la Méditation de pleine conscience et de la bienveillance (Metta en Pali) dans une alternance entre yoga, méditations guidées et en marche, ainsi que quelques éléments théoriques pour soutenir la pratique.

La méditation propose d'expérimenter une position d'esprit différente de nos habitudes, c'est à dire d'apprendre à passer du mode « faire » utile à notre quotidien, au mode « Etre » basée sur la réceptivité et l'écoute.

La pratique du yoga sera composée de mouvements simples pour nous permettent de rencontrer les tensions avec souplesse et de libérer la respiration.

L'alternance de Yoga et de la Méditation permet d'affiner l'écoute des sensations corporelles permettant, entre autre, un ancrage dans le présent.

Un espace pour cultiver la présence, la bienveillance, et l'indulgence envers soi et les autres.

Des vêtements confortables et un (ou deux) châle seront utiles.

Merci d'apporter votre tapis de sol, quelques coussins de méditation seront mis à disposition, vous pouvez apporter le votre, si vous en avez un.

Le repas de midi sera partagé avec les apports de chacun.

#### Intervenante : Florence Vitry

Enseignante de Yoga depuis 20 ans, je pratique la méditation au coeur de la tradition Bouddhiste depuis 12 ans et suis formée comme instructeur au cycle de réduction du stress avec la pleine conscience - MBSR - depuis 2015.

Tisser des liens entre corps et esprit est un terrain de recherche permanent. Un diplôme universitaire en pratique somatique obtenue en 2018 est venue me nourrir dans ces explorations. L'attention au corps dans le mouvement de la vie, à l'écoute des sensations sont la base de mes propositions. : Equilibre et déséquilibre, une pulsation au coeur du vivant ainsi la chute est mouvement organique.

Renseignements & Inscriptions : Florence Vitry : 06.60.04.16.84  
[muditayoga.asso@gmail.com](mailto:muditayoga.asso@gmail.com)

Journée organisée en partenariat avec l'association de l'AFR de Pommiers.

Pour l'animation la participation financière est libre,  
solidaire et responsable

