

L'Art de la méditation: série de plein lune

Sonia Osorio	Jeudi le 9 avril 2009	19h15 - 20h15
Allison Ulan	Samedi le 9 mai 2009	16h - 17h
Sonia Osorio	Jeudi le 4 juin 2009	18h - 19h
Allison Ulan	Mardi le 7 juillet 2009	19h30 - 20h30
Sonia Osorio	Jeudi le 6 août 2009	18h - 19h

Sonia Osorio pratique le yoga et le massage depuis plus de 15 ans. Elle demeure fascinée par le rapport entre l'esprit, le corps et le cœur. Elle a complété une formation avancée en Yoga Ashtanga auprès de Richard Freeman ainsi qu'en tradition Lyengar auprès de Hart Lazer. Elle a étudié les pratiques de pleine conscience (« Mindfulness ») avec le Maître Bouddhiste Zen Thich Naht Hanh, et a approfondi ses études en Bouddhisme Tibétain auprès de Ken McLeod, un étudiant aguerri du Vénérable Kalu Rinpoche.

Allison Ulan pratique et étudie le yoga et la méditation depuis 1988. Elle a amorcé sa formation à Edmonton, en Yoga Lyengar et en méditation Vipassana, auprès de Joseph Rempel. Ses études en méditation lui ont mené à faire 4 retraites en Vipassana et 3 voyages-études à Dharamshala (en Inde), auprès du Dalai-Lama, Khenpo Tsultrim Rinpoche et Dzogchen Rinpoche. Son approche à la méditation repose sur les techniques Metta de compassion (« Lovingkindness »).

L'art de la méditation nous aide à découvrir l'esprit ouvert qui réside dans chacun d'entre nous. La méditation vise à nous rapprocher à nous-mêmes, à ceux qui nous entourent et à notre vécu du monde. Cette ouverture d'esprit est l'aspect au fond de nous qui est toujours conscient et à l'écoute et qui n'est pas affecté par nos hauts ou nos bas. Toutes les techniques de yoga et les exercices de contemplation visent à accéder à cette partie de notre esprit pour encourager la santé, le bien-être et la connaissance de soi.

Durant cette série d'ateliers, des pratiques de méditations progressives seront présentées, dont le Shamatha (« calme irréductible »), la méditation en marchant, et la méditation de sagacité (ou Vipassana, « voie des Anciens »). Ces pratiques seront essayées en groupe afin d'explorer comment encourager notre éveil et notre écoute. À long terme, la méditation peut approfondir nos relation avec nous-mêmes, peut nous sensibiliser à nos relations avec nos proches, et peut engendrer une relation plus compatissante avec le monde qui nous entoure.

5 semaine: 50 \$

1 session: 12.50 \$

Ashtanga Yoga Montreal
372 Ste-Catherine St. West, suite # 118
www.ashtangamontreal.com

