



L'Art de la Méditation

Les sept composantes de l'éveil avec Allison Ulan

Les mardis, 19 h 35 à 20 h 45

Investissement : 10 \$ pour chaque cours, ou selon vos moyens.

Allison Ulan étudie et pratique le yoga et la méditation depuis 1988. Son introduction au Yoga Iyengar a eu lieu aux côtés de Joseph Rempel. Fascinée par les effets bénéfiques des thérapies du corps et de l'esprit, elle a continué ses études en Body-Mind Centering avec Bonnie Bainbridge Cohen, en Yoga avancé avec Sri. K. Pattabhi Jois et Richard Freeman, en méditation en Inde auprès de plusieurs maîtres et continue aujourd'hui ses études en Vipassana avec Christina Feldman, entre autres, au IMS. Le Metta (tendre-bonté) est central à sa pratique et de sa pédagogie, et à titre d'activiste écologique, elle s'intéresse aux orientations d'esprit qui nous permettent de faire preuve de respect envers la planète Terre, à la fois par nos pensées et par nos actions.

En nous introduisant à l'« esprit ouvert » qui existe au fond de nous tous, l'art de la méditation nous rapproche à nous-mêmes, aux autres et à notre expérience intérieure du monde. Cette facette de notre esprit est toujours à l'écoute et toujours éveillée. Il s'agit de la partie de nous-mêmes qui n'est pas assujettie à « nos hauts et nos bas ». Toutes les techniques du yoga et des pratiques contemplatives sont conçues pour accéder à cet état d'esprit radieux qui incite la santé, le bien-être et, en fin de compte, à la connaissance de soi.

Ce cours présentera une approche étape par étape à la méditation afin d'étudier les sept composantes de l'éveil, dont la conscience, l'enquête des dhammas, l'énergie, la joie, la tranquillité, la concentration et la sérénité. Quand ces composantes sont bien cultivées, elles deviennent des attitudes qui sauront soutenir l'aisance, l'humour et la clarté d'esprit.

Cet atelier est destiné à tous ceux qui sont nouveaux à la méditation ou à ceux qui désirent approfondir leurs connaissances des fondements de la pratique méditative.

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

