

Les mains sont le prolongement du cœur et expriment ainsi le plus beau de notre humanité. Elles peuvent aussi devenir des ponts vers la dimension sacrée de l'Être. C'est ce que les mudras, gestes sacrés des mains, donnent à vivre. Tel un sceau laissant une empreinte dans l'argile ou sur une feuille de papier, les mudras impriment en nous les qualités profondes de l'âme.

Souvent l'on cherche à faire taire le mental en oubliant totalement que celui-ci peut être mis au service de notre profondeur. Les pensées élevées et la visualisation peuvent venir soutenir la vérité de l'Être.

Les mantras, formules vibratoires, nous ramènent quant à eux à notre vibration intérieure originelle harmonieuse.

Cette alliance des mudras, de la pensée élevée, de la visualisation et des mantras permet d'approfondir le contact avec notre Essence et ainsi de nous harmoniser sur tous les plans (physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel).

Aucune connaissance n'est demandée pour entrer dans cette expérience méditative simple et profonde à la fois.

Déroulement d'une séance :

. Intériorisation & préparation des mains.

. Pratique du jour orientée par un thème principal.

. Temps d'écoute intérieure dans le silence.

. Temps de partage.

N.B. Une progression sera proposée dans l'exécution des mudras et l'apprentissage des mantras.

Venez en tenue confortable. Pensez à amener un coussin de méditation type zafu ou un gros coussin et plusieurs petits pour une position assise la plus confortable possible.

Renseignements pratiques

9 méditations sur l'année.

Jour & horaire : le mardi de 19h à 20h30

Dates : 29 septembre, 27 octobre, 24 novembre, 19 janvier, 16 février, 16 mars, 13 avril, 11 mai, 08 juin.

Participation financière : 135 € (pouvant être réglés en plusieurs mensualités, tous les chèques étant remis dès la première séance).

Séance découverte : 15 € (déductibles de la cotisation annuelle).

Les places étant limitées, pensez à réserver dès aujourd'hui votre place par le versement d'un acompte de 15 €, non-remboursable en cas de désistement de votre part.

**Inscription impérative avant le 22 septembre.**



La cécité de Patricia l'a orientée très tôt vers la dimension intérieure de l'être.

Elle s'est tout d'abord formée au yoga dans l'esprit de Dürckheim. Elle a ensuite approfondi sa pratique par la découverte des mudras et des mantras.

Elle a publié deux livres chez Edilivre : Le chemin du cœur sous le nom de Patricia Elena Pareja et Pèlerinage intérieur

– Une âme en chemin vers la lumière sous le nom d'Elena

Montoya.

**Bulletin d'inscription**

(à renvoyer avant le 22 septembre)

Nom & prénom :

Adresse :

Tél. :

e-mail :

Je verse 15 € pour réserver ma place aux ateliers « Le secret sacré». Cet acompte ne me sera pas remboursé en cas de désistement de ma part.

Date et signature :

**MEDITATION MUDRAS & MANTRAS****Le secret sacré**

Avec Patricia PAREJA

**Un mardi par mois**

**De 19h à 20h30**

**A partir du 29 septembre 2020**

**Association A la rencontre de soi**

**16 rue Jonnart 62500 Saint Omer**

**Tél. : 03 21 93 79 58**

**[Patricia.pareja@orange.fr](mailto:Patricia.pareja@orange.fr)**

**[www.alarencontredesoi.fr](http://www.alarencontredesoi.fr)**