



©Dr Frédéric Féral – MAI 2023

ZOOM sur la Méditation

<http://change-et-sois.org/zoom-sur-la-meditation> →



Zoom sur la méditation – **Mai 2023**

Séances de méditation en groupe



Cycle permanent de séances de méditation
mindfulness.

Réunions Zoom, en groupe ouvert.

Méditations guidées et partages d'expériences.

Pour les débutants et les méditants
expérimentés.

La méditation est contre-indiquée pour les personnes présentant
des états médico-psychologiques pathologiques aigus et/ou
souffrant de détresse existentielle intense.



Zoom sur la méditation – Mai 2023

Comment et quand méditer en groupe ? 🔍

Via Zoom.

Cotisation mensuelle libre (Min. 5€/mois)

Participation libre à toutes les séances du mois.

Tous les mardis de 19H à 20H, tous les jeudis de 7H30 à 8H30 et 2 samedis par mois de 9H à 11H.

<http://change-et-sois.org/zoom-sur-la-meditation> ➔

● ● ● Zoom sur la méditation – Planning Mai 2023

- Mardi 2 mai 23 – 19H.
S'asseoir avec le corps (posture corporelle).
- Jeudi 4 mai 23 – 7H30.
Se taire avec le souffle (respiration).
- Mardi 9 mai 23 – 19H.
Écouter avec les sens (perceptions sensorielles et conscience des pensées).
- Jeudi 11 mai 23 – 7H30.
Accueillir avec le corps et le souffle (sensations corporelles et vécu des émotions).
- Samedi 13 mai 23 – 9H.
Conscience ou Présence ? (1)
[D'après un texte de Charles Genoud*].

<http://change-et-sois.org/zoom-sur-la-meditation> —→

* "Méditations Bouddhistes, Au-delà de l'inquiétude et de la quiétude", Charles Genoud, Éditions RABSEL.

● ● ● Zoom sur la méditation – Planning Mai 2023

- Mardi 16 mai 23 – 19H.
S'ouvrir avec la présence non-réactive
(non-jugement et non-effort).
- Jeudi 18 mai 23 – 7H30.
Se relier avec la bienveillance aimante
(bonté aimante et gratitude).
- Mardi 23 mai 23 – 19H.
Aimer avec la présence équanime
(compassion et équanimité).
- Jeudi 25 mai 23 – 7H30.
Un cœur silencieux, ouvert et aimant
(méditation silencieuse).
- Samedi 27 mai 23 – 9H.
Conscience ou Présence ? (2)
[D'après un texte de Charles Genoud*].

<http://change-et-sois.org/zoom-sur-la-méditation> —→

* "Méditations Bouddhistes, Au-delà de l'inquiétude et de la quiétude", Charles Genoud, Éditions RABSEL.



Zoom sur la méditation – Mai 2023

Dr Frédéric Féral

Médecin psychiatre et psychothérapeute TCC(a).

Instructeur mindfulness (MBCT(b), MBI(c)).

Superviseur TCC et Mindfulness.

Responsable pédagogique et Enseignant (DU(d) TCC, DU Méditation(e)).

Formateur d'instructeurs mindfulness (MBCT, MBI).

(a) Thérapie Cognitive et Comportementale.

(b) Mindfulness Based Cognitive Therapy. (c) Mindfulness Based Intervention.

(d) Diplôme Universitaire.

(e) Universités de Nice, Montpellier, Clermont-Ferrand/St-Étienne, Casablanca, Sfax.

<http://change-et-sois.org/zoom-sur-la-meditation> —>