

WEEK-END

Écospiritualité :

La méditation au cœur du vivant

30 septembre - 1er octobre
à Autrans

Deux jours pour se retrouver hors des injonctions de performance, pour un temps d'exploration : méditation guidée, enseignement bouddhiste, séance individuelle de Reiki, Qi Gong XPEO, partage collectif.

La méditation est un vecteur puissant de réconciliation avec nous-mêmes et de transformation de notre façon d'être au monde. Elle est une voie où nous développons notre sensibilité au vivant sous toutes ses formes, pour aller naturellement vers une émancipation individuelle et collective. Un parcours qui va de pair avec l'engagement au cœur de la société dans une intention de non jugement et d'ouverture.

AVEC

Scientifique de formation et auteur de 5 livres, **Olivier Raurich** a passé 30 ans auprès des plus grands maîtres du bouddhisme tibétain. Il transmet le cœur de son expérience de la méditation au prisme des découvertes de la physique quantique.

Paul Woo Fon s'est formé au Tai Chi Chuan pendant 40 ans. Ses années de pratique et d'enseignement l'ont conduit à développer la méthode XPEO, qui permet d'expliquer et d'expérimenter concrètement l'énergie interne : le Qi.

Perrine Gamot est formée en Reiki et à la méditation de Pleine Conscience. Elle accompagne des projets personnels et collectifs, pour contribuer à la joie et l'émancipation de chacun.e.

SÉANCES INDIVIDUELLES DE REIKI

Du vendredi 29 au lundi 2 et durant le week-end

Séance 1 heure, 45 euros, Institut XPEO [places limitées]

Inscription sur place ou par email : perrinegamot@gmail.com

CONFÉRENCE Méditation, sagesse bouddhiste et physique quantique

Samedi 30 à 20h30 par Olivier Raurich

Institut XPEO [entrée libre et gratuite pour tout le monde]

INFOS PRATIQUES DU WEEK-END

Samedi 9h - 18h et dimanche 8h30 - 17h à l'institut XPEO Autrans [38]

Tarif : 145 € + hébergement

Inscription : www.olivieraurich.com/ecospiritualite

Contact : olivieraurich@gmail.com

