

# Méditation en action

Méditation,  
réflexion,  
promenade et  
mouvements méditatifs

Intervenants

Titi Tran & Damien Jampa



Week end  
**26 et 27**  
**septembre 2020**  
&  
**24 et 25**  
**octobre 2020**

Illustration : Ricard M., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2014). Mind of the Mediator. Scientific American, 311(6), 38-45. doi: 10.1038/scientificamerican1114-38.

## PRÉSENTATION :

Méditer consiste à se familiariser avec notre propre esprit et à développer tout son potentiel. L'esprit est ce qu'il y a de plus beau et de plus puissant dans tout ce que nous possédons. Cependant, utiliser son pouvoir dans le but unique de se détendre est très limité.

## LES COURS DE MÉDITATION :

La méditation étant le fondement pour utiliser le potentiel de son esprit, nous vous proposerons une introduction à la méditation et vous guiderons à travers des méditations guidées suivies de temps d'échange.

## LA RÉFLEXION MÉDITATIVE :

Lors des séances de réflexion méditative, nous discuterons et réfléchirons ensemble sur des sujets qui rythment notre quotidien (interaction avec l'autre, l'impermanence, la bienveillance etc...) et vous donnerons des techniques de méditation pour explorer, via l'expérience directe, les thèmes abordés. La méditation accompagnée de la réflexion nous permettront de développer nos qualités et d'optimiser la puissance de notre esprit.

## LA PROMENADE MÉDITATIVE :

Lorsque le corps est détendu, l'esprit est naturellement plus clair et serein. Nous proposons donc en plus de la promenade et du yoga méditatif. Entre les sessions nous ferons des promenades méditatives dans le calme et la bonne humeur. Nous vous expliquerons comment se promener tout en méditant. En cas de mauvais temps d'autres activités seront proposées.

## HORAIRES

De 8h30 à 17h00

## TARIFS

Tarifs Frais de stage : 140 euros.

Prix réduits : Svp, n'hésitez pas à nous contacter.

## LES MOUVEMENTS MÉDITATIFS :

Matin et soir nous vous guiderons aussi sur des exercices simples de mouvements en pleine conscience.

Ce programme, comme tous les programmes de méditation laïques tel que le MBSR, bien qu'inspiré par la tradition Bouddhiste, n'est pas un programme Bouddhiste et s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir ou approfondir la méditation.

## LES INTERVENANTS :

**TITI TRAN** est instructrice MBSR et enseignante de méditation dans l'étude Européenne Scientifique Silver Santé Study et dans le D.U. Méditation en Pleine Conscience : Approche Intégrative en Santé de l'Université de Lyon. Elle intervient aussi dans l'étude pilote IMPLIC du centre de cancérologie Francois Baclesse à Caen.

**DAMIEN JAMPA** est un moine Bouddhiste de la tradition Tibétaine et infirmier de profession. Après avoir travaillé dans la région Grenobloise, il est parti en Inde pour y étudier la philosophie et la méditation Bouddhique pendant 10 ans. En 2015, il a obtenu son diplôme de fin d'études à Palpung, l'une des grandes universités monastiques en Inde du Nord.

## LIEU :

Idée Epilepsy Institute  
59 Boulevard Pinel,  
69500 BRON

Inscription et information auprès de Damien Jampa : [damien.jampa@gmail.com](mailto:damien.jampa@gmail.com)

Afin de respecter les mesures de distanciation sociales nous limitons le nombre de participants à 20.

Plus de renseignements vous seront communiqués après votre inscription si nécessaire.

Au plaisir de vous voir, Titi et Damien.

Lieu : **Idée Epilepsy Institute** 59 boulevard Pinel 69500 BRON