



2 Juillet 2016

09.00 - 19.00

45, Rte des Eaux-Belles,
1243 Presinge/Genève

3^e édition

Méditation ?

Journée découverte

Ateliers pratiques

avec **Philippe Roch**

Méditer dans la nature

Karim Noverraz

Invocation soufi

Lucas Stryjenski

Méditation tibétaine

Isabelle Hercelin

Dans l'énergie de la vie

Musique & Kirtan

donnés par **Karim Noverraz**,
Paul Grant et **J.-L. Schneider**

www.meditation2016.ch

Programme

Coordinatrice : Liliane de Toledo

45, Rte des Eaux-Belles, 1243 Presinge/Genève

- 08h30 Accueil
- 09h00 Ouverture de la journée par une présentation des intervenants.
Introduction musicale avec **Paul Grant et Karim Noverraz**.
- 10h00 Méditer dans la nature avec **Philippe Roch**, qui nous parlera de son amour de la nature en nous faisant découvrir une méditation facilitée par le contact avec les éléments naturels. Accéder à l'Esprit en se reliant ensemble à l'âme du monde. www.pirassay.ch
- 11h30 Invocation soufi avec **Karim Noverraz** qui nous introduira à une méditation soufi par l'écoute de la musique et la participation à des chants et invocations (dikhr), dans la tradition du mystique et musicien indien Hazrat Inayat Khan (1882-1927). www.sufiway.org
- 13h00 Repas végétarien.
- 14h30 Méditation tibétaine avec **Lucas Stryjenski** qui nous proposera un enseignement bouddhiste selon la lignée Karma-Kagyü par une mise en pratique de trois formes de méditation ayant pour base l'attention portée sur le souffle. www.rimay.net
- 16h00 Dans l'énergie de la vie avec Isabelle Hercelin qui témoignera de son expérience exceptionnelle avec la nourriture (Elle se nourrit de «lumière») et partagera sa joie et sa simplicité, dans un échange et une méditation silencieuse. www.isabelle-hercelin.fr
- 17h30 Kirtan, chant dévotionnel de la tradition indienne accompagné de musique, avec **Jean-Luc Schneider et Paul Grant**.
- 18h30 Fin du programme

Participation aux frais, repas végétarien inclus : CHF 50.-

Places limitées, inscription impérative sur :

www.meditation2016.ch