

PRÉSENTENT

3^e FESTIVAL de la MÉDITATION

22, 23 & 24 janvier 2016 à Paris



PROGRAMME
& BULLETIN D'INSCRIPTION

également téléchargeables sur le site : www.centre-tao-paris.com

www.centre-tao-paris.com

144, Bd de la Villette 75019 Paris / contact@centre-tao-paris.com

En partenariat avec :

Génération TAO
www.generation-tao.com

YOGA
esprit

INREES
& inexploré
MAGAZINE

femininbio



happinez
LE PREMIER MINDSTYLE MAGAZINE

Guy Trédaniel Editeur
Le Courrier du Livre
Des livres pour votre bien-être



éditions
LE SOUFFLE D'OR
prendre sa vie en mains



MEDITONS ENSEMBLE AU CŒUR DE PARIS !

Le Centre Tao Paris, Méditationfrance et EvolutionNext sont heureux de vous proposer

trois jours d'ateliers pour la 3ème édition du Festival de la Méditation du Vendredi 22 au dimanche 24 janvier 2016.

Célébrons ensemble la Méditation.

Profondeur, joie, générosité, humilité sont encore et toujours l'âme et l'esprit de ce 3ème Festival dont nous vous laissons découvrir le programme ci-après.

L'objectif du Festival 2016 :

Découvrir et pratiquer de nombreuses techniques de méditation pour entrer profondément en soi, élargir sa propre conscience afin de participer avec force et humilité à l'éveil des consciences.

Le programme, c'est une **grande variété de méditations**,

à la croisée de l'Orient et de l'Occident, de la tradition et de la modernité : méditations assises, dynamiques, actives, dansées, chantées, ...proposées et guidées par des intervenants de grande qualité, qui ont répondu « présent » pour transmettre leur enseignement, leur expérience, leur engagement, ...en un mot pour partager qui ils sont.

Le programme, c'est « **à la carte** »

Respectez votre propre rythme en participant à de nombreuses méditations ou à quelques-unes, prenez du temps pour vous détendre et faire de belles rencontres, à la cafétéria ou au cours des repas que vous pouvez prendre sur place.

Le programme, c'est aussi **un concert**

Samedi à 18h45, GOPAL donnera un **concert de musique méditative** ...une bien jolie façon de prolonger les expériences faites jusqu'à lors ou de se préparer intérieurement pour le lendemain.

Réservez votre place et bénéficiez des tarifs préférentiels que sont :

- le **PASS-3-JOURS** à 120 € (au lieu de 160 €) pour une inscription avant le 1er décembre 2015
- ou le tarif « **VENEZ AVEC UN(E) AMI(E)** » à 280 € en venant à 2 pendant 3 jours, et ce, même si vous vous inscrivez à partir du 2 décembre 2015.

Retrouvez en page 13 tous les tarifs, le bulletin d'inscription et le lien d'inscription en ligne.

Un chaleureux merci

à l'ensemble des intervenants, l'équipe de bénévoles et à tous nos partenaires qui ont souhaité faire de cet événement une grande célébration de la méditation.

Toute l'équipe du Centre Tao Paris, Meditationfrance et EvolutionNext

VENDREDI 22 JANVIER 2016

Ouverture des portes à 13h00.

Accueil salle ROUGE : salon de thé, échanges, stands, librairie.

Pause de 15 mn entre chaque atelier.

De 13h30 à 14h45

- Salle JAUNE / RESTER LIBRE FACE AU STRESS GRACE A LA MEDITATION avec Vincent DROUOT
- Salle BLEUE / LIBÉRER NOTRE ÉNERGIE VITALE PAR L'ORBITE MICROCOSMIQUE avec Bertille LUGOY SABY

De 15h00 à 16h15

- Salle JAUNE / SATSANG : VOYAGE AU COEUR DE SOI avec Claudette VIDAL
- Salle BLEUE / MEDITATION NADABRAHMA avec Patricia MENETREY

De 16h15 à 16h45 : pause, salon de thé, échanges, stands, librairie.

De 16h45 à 18h00

- Salle JAUNE / A LA SOURCE DE L'AMOUR avec Bettina DE PAUW
- Salle BLEUE / PEAU D'ÂME : UNE MEDITATION EN MOUVEMENT SUR LES MATIERES DE VÊTEMENTS avec Youmna TARAZI

De 18h15 à 19h30

- Salle JAUNE / L'ART DU SOUFFLE : UNE VOIE ALCHIMIQUE avec Delphine LHUILLIER et Cécile BERCEGEAY
- Salle BLEUE / LA MEDITATION, LA POSTURE JUSTE AU TRAVAIL avec Annick MACHER

SAMEDI 23 JANVIER 2016

Ouverture des portes à 9h15.
Accueil salle ROUGE : salon de thé, échanges, stands, librairie.
Pause de 15 mn entre chaque atelier.

De 9h45 à 11h00

- Salle JAUNE / ATELIER DE DANSE MEDITATIVE avec Shamandra
- Salle BLEUE / MEDITER POUR JOUER LE RÔLE DE SA VIE avec Arnaud RIOU

De 11h15 à 12h30

- Salle JAUNE / PRESENCE A SOI : S'EVEILLER A L'ESSENTIEL ET EN PRENDRE SOIN avec Thierry JANSSEN
- Salle BLEUE / MEDITATION DEVAVANI avec Gislaine GUERGNE

De 12h30 à 14h00 : possibilité de déjeuner sur place salle ROUGE.

De 14h00 à 15h15

- Salle JAUNE / LA MEDITATION, SOURCE D'UNE VIE EVEILLEE avec Eric ALLODI
- Salle BLEUE / LA VOIX DANS LE YOGA : LA VOIE DE LA PLEINE CONSCIENCE avec Philippe BEER-GABEL

De 15h30 à 16h45

- Salle JAUNE / CERCLE DE PARDON, UNE MEDITATION DU CŒUR avec Corinne GAUDIO
- Salle BLEUE / MEDITATION GUIDEE : LA VOIE DU CŒUR avec Patricia MENETREY

De 16h45 à 17h15 : pause, salon de thé, échanges, stands, librairie.

De 17h15 à 18h30

- Salle JAUNE / MEDITATION TANTRIQUE avec Bhagvati GRANIER
- Salle BLEUE / LA MEDITATION, UN ENTRAÎNEMENT POUR DEVENIR DES PARENTS EVEILLES avec Christine GUINEBRETIERE

De 18h45 à 19h30

- CONCERT DE MUSIQUE MEDITATIVE avec Gopal (salle JAUNE)

DIMANCHE 24 JANVIER 2016

Ouverture des portes à 9h15. Accueil salle ROUGE.

De 9h45 à 11h00

- Salle JAUNE / MEDITATION NATARAJ avec Patricia MENETREY
- Salle BLEUE / L'IMMOBILITE, UN ENTRAINEMENT POUR L'ACTION avec Christine GUINEBRETIÈRE

De 11h15 à 12h30

- Salle JAUNE / LE NEUTRE THEÂTRAL UN CHEMIN DE MEDITATION avec Pol CHAROY et Imanou RISSELARD
- Salle BLEUE / MEDITATION GUIDEE : «DE L'INFINIMENT GRAND A L'INFINIMENT PETIT» avec Orlane DUPONT

De 12h30 à 14h00 : possibilité de déjeuner sur place salle ROUGE.

De 14h00 à 15h15

- Salle JAUNE / MEDITATION CHAKRA DU CŒUR avec Gislaine GUERGNE
- Salle BLEUE / ZAZEN, L'ABSORPTION MERVEILLEUSE avec Federico Daini-Jôkô PROCOPIO

De 15h30 à 16h45

- Salle JAUNE / LA MÉDITATION EST UN ENTRAINEMENT POUR LA VIE avec Eric ALLODI
- Salle BLEUE / MINDFULNESS ... WHAT ELSE ? avec Laurence BIBAS

De 16h45 à 17h00 : clôture

VENDREDI 22 JANVIER 2016

Ouverture des portes à 13h00. Accueil salle ROUGE.

De 13h30 à 14h45

■ **Salle JAUNE / RESTER LIBRE FACE AU STRESS GRACE A LA MEDITATION avec Vincent DROUOT** : le stress fait partie de notre quotidien. Ces tensions journalières peuvent, soit, nous faire perdre nos moyens, soit nous permettre de nous surpasser, portés par une énergie créatrice et évolutionnaire. Dans cet atelier, nous ferons l'expérience de nos réactions inconscientes (ou conditionnées) face à des situations stressantes, puis, grâce à la méditation, nous trouverons l'espace en nous qui ne bouge pas et qui supporte tous les stress, pour ensuite développer l'action éveillée, créatrice et évolutive.



Vincent DROUOT pratique le bouddhisme Zen depuis l'âge de 22 ans conjointement à la pratique des arts martiaux. Cela fait 7 ans qu'il suit les enseignements d'Éveil Évolutionnaire avec Andrew Cohen et qu'il dispense des stages de gestion du stress au sein des entreprises afin d'utiliser le quotidien du travail comme pratique de l'immobilité et la liberté intérieure. www.kosmos-formation.com

■ **Salle BLEUE / LIBÉRER NOTRE ÉNERGIE VITALE PAR L'ORBITE MICROCOSMIQUE avec Bertille LUGOY SABY** : la méditation de l'Orbite Microcosmique est fondamentale dans la pratique taoïste, car elle nous permet de nous relier à la Force Primordiale et de sentir circuler notre Qi, l'énergie vitale, ce qui engendre l'épanouissement, la joie de vivre, une meilleure santé et davantage de sagesse. L'Orbite est le principal canal énergétique du corps, car tous les autres méridiens lui sont reliés. Réservoir de l'énergie Yang et de l'énergie Yin, il nourrit et équilibre le réseau des méridiens et, par conséquent, notre organisme tout entier. Quand nous sommes capables de maintenir cette Orbite ouverte, nous progressons considérablement dans la libération de notre énergie vitale, nous harmonisons nos centres énergétiques et purifions notre champ énergétique subtil.



Bertille LUGOY SABY étudie la médecine chinoise et japonaise depuis les années 1980. Elle devient praticienne en énergétique chinoise, puis enseignante en Shiatsu, Do-In et Reiki. Depuis 1998, elle s'initie au Universal Healing Tao avec Maître Mantak Chia et ses professeurs experts, et s'engage plus particulièrement dans la pratique du Chi Nei Tsang. Elle est instructrice certifiée de l'Universal Healing Tao (Qi Gong du Sourire Intérieur, des Sons Curatifs, de l'Orbite Microcosmique et de la Chemise de Fer) www.centre-tao-paris.com

De 15h00 à 16h15

■ **Salle JAUNE / SATSANG : VOYAGE AU CŒUR DE SOI avec Claudette VIDAL** : voyage au cœur de soi est un voyage au cœur de l'Infini et du fini. Que nous soyons amoureux de l'Absolu ou des phénomènes, notre condition humaine est une invitation permanente à distinguer l'un et l'autre et à les vivre en conscience. Notre nature véritable, le Soi, est un joyau d'une qualité insoupçonnée, un mystère à découvrir. Une invitation vous est lancée pour vivre un moment de partage à travers le silence et les mots qui s'offriront à nous dans l'instant présent.



Québécoise d'origine, **Claudette VIDAL** témoigne d'un vécu qui naît dans l'instant. Reconnaisant sa vraie nature et savourant pleinement son incarnation, son enseignement est riche et pragmatique. Sans dogmatisme ni complaisance, elle va droit à l'essentiel. Son but n'est pas de convaincre, mais de témoigner et de partager. Dans la tradition de la non-dualité, elle invite à retrouver l'Unité. Claudette anime des séminaires au Québec et en Europe. Elle est l'auteur de *Chemin d'éveil* et *Voyage au cœur de soi*. www.eveilspirituel.net

■ **Salle BLEUE / MEDITATION NADABRAHMA avec Patricia MENETREY** : Nadabrahma est une technique élaborée à l'origine par les moines tibétains et développée par Osho. Dans la première phase de 30 minutes, l'assise est pratiquée de manière détendue, les yeux fermés. Le « humming », en français « bourdonnement », peut alors commencer. Puis, pendant 15 minutes, des mouvements de mains spécifiques créent un équilibre intérieur. Au cours de la dernière étape, l'assise est paisible et immobile.

<http://www.meditationfrance.com/meditation/nadabrahma.html>



Patricia MENETREY pratique la méditation depuis plus de trente cinq ans. Elle a été formée à l'enseignement des méditations actives au Centre International de Méditation Osho, à Pune, en Inde. Sophrologue, maître de Reiki, guérisseuse, enseignante, elle anime régulièrement des ateliers, des groupes, et des retraites de méditations. Patricia Menetrey est aussi correspondante de [Meditationfrance.com](http://www.meditationfrance.com), « le magazine web de la spiritualité aujourd'hui ». Elle a ainsi rencontré les figures majeures de la spiritualité aujourd'hui, afin de vous faire partager leur expérience. <http://www.meditationfrance.com/medecinedouce/patricia.htm>

PAUSE de 16h15 à 16h45

FESTIVAL DE LA MÉDITATION

tél. : 06 20 89 63 32 • contact@centre-tao-paris.com • www.centre-tao-paris.com

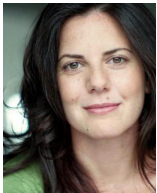
De 16h45 à 18h00

■ **Salle JAUNE / A LA SOURCE DE L'AMOUR avec Bettina DE PAUW** : en réalité, l'amour n'est jamais absent, il est seulement masqué par nos croyances et nos concepts, notre identification à un personnage, nos stratégies de survie. L'amour est en-dedans et au-delà, il nous dépasse et nous constitue en même temps. Ce que nous avons mis en place pour « gérer notre vie » est précisément ce qui enferme notre cœur. Dans cet atelier, nous découvrirons comment l'amour est graduellement voilé en nous pour pouvoir ensuite remonter à sa source et le goûter. Nous comprendrons comment le petit moi et le Soi s'articulent pour pouvoir remonter à la Source de l'amour.



Psychologue clinicienne, philosophe et psychothérapeute depuis 30 ans, Bettina DE PAUW a travaillé pendant 10 ans dans un service de soins palliatifs. Elle a créé une approche unique, qui intègre psychologie moderne et spiritualité ancestrale et fait émerger la conscience du « Soi ». Aujourd'hui, elle anime des séminaires, des conférences et des formations en France, en Suisse, en Belgique et en Afrique. Elle aborde le thème du Soi, de l'amour, des relations entre hommes et femmes sous tous ses angles. www.bettinadepauw.com

■ **Salle BLEUE / PEAU D'ÂME : UNE MEDITATION EN MOUVEMENT SUR LES MATIERES DE VÊTEMENTS avec Youmna TARAZI** : un vêtement couleur de Feu, de Terre, d'Air ou d'Eau. L'un d'entre eux est fait pour vous. Il soutient inconditionnellement vos mouvements, votre densité corporelle et votre fonctionnement émotionnel. Nous sommes faits des quatre éléments. Mais un seul domine dans notre façon de nous mouvoir et de nous émouvoir. La matière qui rentre en résonance avec nos émotions et notre corps nous procure bien-être et confort. Mais elle révèle aussi notre beauté et notre unicité. Nous explorerons les différentes matières de tissus associées aux quatre éléments. Par le toucher, l'écoute, la rencontre et le ressenti. Nous nous laisserons traverser par ces quatre éléments afin que l'étoffe de nos émotions s'impose comme une évidence.



Youmna TARAZI accompagne les femmes à l'esprit pionnier, qui s'entreprennent et qui se sentent tiraillées entre leur image et leur nature profonde, à identifier la cohérence et l'authenticité de leur être par le vêtement. Afin qu'elles se sentent en confiance, belle et bien dans leur peau et qu'elles accèdent à leur source d'abondance, point de départ de leur épanouissement. www.youmnatarazi.com

De 18h15 à 19h30

■ **Salle JAUNE / L'ART DU SOUFFLE : UNE VOIE ALCHIMIQUE avec Delphine LHUILLIER et Cécile BERCEGEAY** : le souffle, c'est la vie. Depuis sa première pulsation dans le ventre de notre mère, sa première ondulation, à notre première inspir dans l'atmosphère et notre dernier soupir, passerelle vers l'au-delà. Souvent inexplorée, ignorée, gérée, nous n'utilisons que 10% de notre capacité pulmonaire. Or, la respiration est une porte. Vers la créativité. Vers des expansions de conscience. Vers une alchimie intérieure. Fluidifier notre inspir et notre exprir, rencontrer les infinies possibilités des silences respiratoires et la diversité du souffle est une voie pour apprendre à se centrer, à aimer, à être.



Delphine LHUILLIER est responsable éditoriale de Génération Tao. Elle a participé à la création du Centre Tao Paris. Cofondatrice du Festival du Féminin, elle est par ailleurs formatrice en Wutao®. Auteure de « Le féminin sans tabou » (Eyrolles). www.festivaldufeminin.com



Cécile BERCEGEAY est formatrice en Wutao, spécialiste du Pur Stretch Wutao et responsable des activités du Centre Tao Paris. www.wutao.fr

■ **Salle BLEUE / LA MEDITATION, LA POSTURE JUSTE AU TRAVAIL avec Annick MACHER** : Comment redonner du sens à notre travail ? Aujourd'hui, travailler c'est bien souvent être débordé, stressé, pressé, irrité, épuisé... C'est perdre le sens de ses convictions, de ses actions, de ses relations. Par la pratique de l'Eveil Evolutionnaire, apprenez à développer et à consolider la posture d'un professionnel objectif, créatif et serein. Mais soyez plus que cela : devenez un acteur de transformation d'un environnement professionnel libéré et éveillé.



Lorsqu'elle a rencontré Andrew Cohen il y a 7 ans, Annick MACHER a su qu'elle avait trouvé avec l'Eveil Evolutionnaire la voie qu'elle recherchait depuis longtemps : un chemin d'Eveil, mais aussi un chemin de transformation et d'évolution individuelle et collective. Juriste de formation, formatrice et consultante en droit du travail et facilitatrice du dialogue social en entreprise, elle est passionnée par le monde du travail, ses évolutions et œuvre pour une recon-

SAMEDI 23 JANVIER 2016

Ouverture des portes à 9h15. Accueil salle ROUGE.

De 9h45 à 11h00

■ **Salle JAUNE / ATELIER DE DANSE MEDITATIVE avec Shamandra** : la Vague en Danse, inspirée de la danse des 5R, est une méditation intuitive du corps destinée à libérer le passé pour mieux renaitre. Le corps explore au gré des rythmes de l'Univers la connexion à soi, à l'autre, au monde. Il ressent et exprime librement les émotions de l'âme par la formation d'une ondulation innée et incessante. Les danseurs sont guidés pour puiser au plus profond d'eux-mêmes les forces libératrices, à découvrir des capacités encore inexplorées.



Chamane urbaine, Shamandra accompagne les hommes et les femmes sur le chemin de la libération. Elle les aide à trouver la force de guérir de leurs blocages physiques et psychiques lors de consultations, de soins et d'ateliers dédiés à la compréhension de la vie et au mouvement des énergies. Ses activités s'opèrent dans un cadre ouvert à l'échange, respectueux de ce qui est, sans jugement de valeur. www.lavaguedeveie.com.

■ **Salle BLEUE / MEDITER POUR JOUER LE RÔLE DE SA VIE avec Arnaud RIOU** : Qu'est-ce qui dépend réellement de nous ? Dans notre métier, nos relations, quelles sont les limites de notre pouvoir ? En quoi la méditation nous aide à y voir clair, à choisir, à prendre les bonnes décisions au bon moment. La méditation ne se substitue pas à l'action. Elle l'inspire, l'initie et lui donne du sens. Lors de cet atelier interactif, Arnaud RIOU nous accompagnera dans une méditation vivante et incarnée qui s'appuie sur la Voie de l'ACTE, qu'il a créé à partir de sa pratique du théâtre, des arts martiaux et de la méditation pour Jouer le rôle de sa vie, et ne plus être figurant dans la vie des autres.



Arnaud RIOU anime des groupes depuis 25 ans. Il a reçu les enseignements et initiations du Bouddhisme, du Tantra, du chamanisme et des arts martiaux auprès de plusieurs maîtres tibétains, indiens, amérindiens. Il est le fondateur de la « Voie de l'acte® », « Approche consciente de la totalité de l'être® », qui associe des outils issus du développement personnel et de la spiritualité. Il a formé à ce jour plus de 4 000 personnes. Il intervient en Europe, au Maroc, au Québec, en Martinique. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages publiés dans 7 pays dont « Carnet de Méditation » qui paraîtra en janvier 2016 (Solar). www.arnaud-riou.com

De 11h15 À 12h30

■ **Salle JAUNE / PRESENCE A SOI : S'VEILLER A L'ESSENTIEL ET EN PRENDRE SOIN avec Thierry JANSSEN** : être présent à soi est une expérience inhabituelle dans nos sociétés pressées et agitées où nous vivons, le plus souvent, à la superficie voire carrément en dehors de nous-mêmes. La plupart des gens croient qu'il leur suffit pour cela d'être attentifs à leurs sensations, à leurs émotions, à leurs pensées et à leurs comportements, à chaque instant du temps présent. En réalité, cette façon de procéder n'est que la première étape d'une exploration beaucoup plus profonde de notre être. L'enjeu est de percevoir le silence et la paix qui demeurent de toute façon. Cela demande de pouvoir accueillir tout ce qui survient sans s'y attacher, sans rien analyser ni juger. Nous découvrons le Soi – l'essence apaisée de l'être. L'expérience de la présence à soi devient alors la présence au Soi et même la présence du Soi.



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques, Thierry JANSSEN est l'auteur des plusieurs livres consacrés à une approche globale de l'être humain, au développement de ce que l'on appelle la « médecine intégrative » et à une vision plus spirituelle de la société (www.thierryjanssen.com). Il enseigne au Centre universitaire Sigmund Freud à Paris (www.sfu-paris.fr) et il est le fondateur de l'École de la Présence thérapeutique à Bruxelles. (www.edlpt.com).

■ **Salle BLEUE / MEDITATION DEVAVANI avec Gislaine GUERGNE** : cette méditation créée par Osho va amener le "méditateur" à parler et laisser vibrer en lui, un langage doux et inconnu, il se convertira alors peu à peu en un bambou creux et vide. Devavani signifie en sanskrit "la voix divine". Cette méditation aide à relâcher et relaxer profondément le mental et à créer un sentiment de paix interne. Elle peut être pratiquée à n'importe quelle heure de la journée, mais en fin de journée ou comme dernière activité avant le coucher, elle procure un sommeil profond. Cette méditation dure une heure et elle se décline en 4 étapes de 15 min (silence, charabia assis, charabia debout et relaxation). <http://www.meditationfrance.com/archive/2009/1104.htm>



Gislaine GUERGNE (Espace Leela) : Les méditations Actives Osho représentent un des éléments fondamental des enseignements d'« Osho », enseignements que Gislaine n'a cessé de suivre depuis plus de 15 ans. Elles sont la base des formations en Reiki, Ateliers et Retraite « Reiki et Méditation » qu'elle anime. Transmettre et partager ce qui l'a le plus aidé et accompagné sur son chemin s'est présenté comme une évidence. Gislaine a suivi une formation intensive (« Osho Active Méditation Facilitator » Training) dispensée par Garimo Ackhermann (Osho international, Pune).

FESTIVAL DE LA MÉDITATION

tél. : 01 42 40 48 30 • contact@centre-tao-paris.com • www.centre-tao-paris.com

PAUSE DÉJEUNER de 12h30 à 14h00 en salle ROUGE
REPRISE DES ATELIERS : de 14h00 à 15h15

■ **Salle JAUNE / LA MEDITATION, SOURCE D'UNE VIE EVEILLEE avec Eric ALLODI** : pourquoi médite-t-on ? Pourquoi sommes-nous mystérieusement attirés par cette expérience ou cette pratique ? Y cherchons-nous un simple soulagement, un instant de bien-être dans un monde dépourvu de sens... ou cherchons-nous à accéder inconsciemment à une autre dimension, une dimension d'Éveil et de liberté absolue ? Le contexte dans lequel nous méditons est donc primordial pour que la méditation ait un effet durable et profond sur nous. Cet atelier sera donc l'occasion de comprendre les fondements de la méditation et de faire une expérience d'Éveil et de Conscience extraordinaire.



Eric ALLODI pratique la méditation depuis 16 ans. Il a été formé par l'enseignant d'Éveil Évolutionnaire Andrew Cohen qui a transformé sa vie. Président d'EvolutionNext, co-fondateur de la société Integral Vision qui aide les entreprises à élever leurs niveaux de conscience pour faire partie de la solution, il est également le co-fondateur du Forum international de l'évolution de la Conscience et du Festival de Méditation. www.enlightennext.fr / www.integralvision.fr

■ **Salle BLEUE / LA VOIX DANS LE YOGA : LA VOIE DE LA PLEINE CONSCIENCE avec Philippe BEER-GABEL** : les cours de Yoga s'ouvrent souvent par différents Mantras en fonction des styles pratiqués et des que l'on recherche. Que révèlent-ils ? Quelle est donc leur signification ? Les vibrations des Mantras ont un impact profond sur notre état physique et psychique. Chanter, c'est être en pleine conscience, être complètement présent à soi-même. La voix est ce que l'on a de plus intime. Notre voix est unique. Avec « La Voix dans le Yoga », Philippe, musicien et enseignant en Yin Yoga vous propose d'aller à la rencontre de votre voix, d'éprouver la joie que l'on peut ressentir à s'entendre et à chanter ensemble. L'atelier débutera par quelques exercices de Pranayama et quelques poses de Yin Yoga pour préparer le corps au chant des mantras. Tous niveaux.



Philippe BEER-GABEL débute le Yoga en 2009 à Austin, Texas, par l'intermédiaire de Maranda Pleasant, directrice du magazine « Origin ». Il est initié au Hot Yoga, au Hatha Yoga avant de s'orienter progressivement vers le Vinyasa. Puis sa découverte du Yin Yoga est une véritable révélation qui l'incite à devenir professeur. Il est par ailleurs musicien, joueur de kantélé, l'instrument national finlandais dont il reste le seul joueur en France. www.centre-tao-paris.com

De 15h30 à 16h45

■ **Salle JAUNE / CERCLE DE PARDON, UNE MEDITATION DU CŒUR avec Corinne GAUDIO** : le Cercle de Pardon est un magnifique rituel créé par Olivier Clerc sur la base de son expérience avec Don Miguel Ruiz (4 accords toltèques). Il vous donne l'opportunité de faire « œuvre de pardon » vis-à-vis des autres, et de vous-même et d'expérimenter la connexion à votre propre cœur et au cœur des autres dans « l'ici et maintenant ». Par cette présence dans l'instant, ce rituel nous invite à une véritable méditation du cœur. Il permet à notre cœur de se libérer des couches de rancune, de tristesse et de haine qui l'empêchent d'aimer pleinement. Il favorise l'ouverture et la guérison du cœur à laquelle nous aspirons tous.



Corinne GAUDIO est formatrice en massages du monde auprès du grand public et des soignants (formée en France, Afrique, Thaïlande, et Bali). Enseignante en Tai Chi depuis 1994, elle suit les enseignements de KG Dürckheim auprès de Jacques Castermane. Sophrologue certifiée, elle est également formée au Yoga du rire et à la psychologie positive, et anime depuis octobre 2013 le 1er Club de Bonheur officiel à Paris. Elle expérimente les cérémonies Lakota (Tatanka Mani, Sun Dancer) et anime également des cercles de pardon créés par Olivier Clerc, dans la lignée de Miguel Ruiz (4 Accords Toltèques). www.lessentiel.free.fr

■ **Salle BLEUE / MEDITATION GUIDEE : LA VOIE DU CŒUR avec Patricia MENETREY** : révéler notre essence divine. La voie du cœur est le chemin le plus sûr pour atteindre notre essence divine et sacrée. Cette méditation vous offre d'expérimenter votre lumineuse présence. Toutes les guérisons deviennent alors possibles. Vous serez connecté à l'infiniment grand, au véritable mystère de la vie. Et vous pourrez vous y ressourcer. Ce profond moment de relaxation constitue une invitation au véritable voyage intérieur. La conscience goûte à la plénitude. La transformation peut commencer. <http://www.meditationfrance.com/medecinedouce/patricia.htm>



Patricia MENETREY pratique la méditation depuis plus de trente cinq ans. Elle a été formée à l'enseignement des méditations actives au Centre International de Méditation Osho, à Pune, en Inde. Sophrologue, maître de Reiki, guérisseuse, enseignante, elle anime régulièrement des ateliers, des groupes, et des retraites de méditations. Patricia Menetrey est aussi correspondante de [Meditationfrance.com](http://www.meditationfrance.com), « le magazine web de la spiritualité aujourd'hui ». Elle a ainsi rencontré les figures majeures de la spiritualité aujourd'hui, afin de vous faire partager leur expérience. <http://www.meditationfrance.com/medecinedouce/patricia.htm>

PAUSE de 16h45 à 17h15

FESTIVAL DE LA MEDITATION

tél. : 01 42 40 48 30 • contact@centre-tao-paris.com • www.centre-tao-paris.com

De 17h15 à 18h30

■ **Salle JAUNE / MEDITATION TANTRIQUE avec Bhagvati GRANIER** : la Méditation Tantrique est l'Union de la Méditation et de l'Amour. C'est faire de l'espace dans notre monde intérieur pour entrer dans le Coeur de notre Coeur ! Pratiquée avec un ou une partenaire, cette Méditation invite à transcender l'énergie du dialogue intérieur qui nous assaille, habitée de nos pensées limitantes, négatives, peurs, évitements etc ... Par notre aptitude à se laisser observer et ressentir le jeu des polarités masculin - féminin et l'importance de leur agir dans la relation à soi et à l'autre, nous laissons dissoudre nos différences dans l'instant présent en pleine conscience et accédons à un autre champ vibratoire qui est au-delà de la forme, des apparences, des jugements.



Le Tantra est au cœur de la vie personnelle de Bhagvati et de son cheminement spirituel ainsi que la pratique du yoga et de la méditation, dès l'âge de 20 ans. Au fil du temps, elle reçoit des initiations et les enseignements de maître reconnus. Elle se forme comme thérapeute à des disciplines corporelles, émotionnelles, chamaniques, spirituelles et à l'art de la guérison par le souffle et le toucher. Sa carrière artistique comme danseuse, chanteuse, chorégraphe et musicienne, lui a permis de développer et de nourrir sa force intérieure, mais aussi sa sensibilité, et d'approfondir sa connaissance du corps et de l'énergie par l'expérience vécue. <http://www.bhagvati-tantra.com/>

■ **Salle BLEUE / LA MEDITATION, UN ENTRAÎNEMENT POUR DEVENIR DES PARENTS EVEILLES avec Christine GUINEBRETIERE** : la Méditation Évolutionnaire est un entraînement pour les parents car elle permet de découvrir une unité et une intimité inédites avec son(ses) enfant(s). Quand les parents sont ancrés dans la dimension de la méditation, la famille devient un lieu d'amour, de respect mutuel et d'épanouissement, mais aussi une inspiration pour les enfants pour découvrir comment répondre aux inévitables frictions de la vie. .



Christine GUINEBRETIERE s'éveille à la méditation lorsqu'elle rencontre, il y a 12 ans, l'enseignant spirituel Andrew Cohen et l'éveil Évolutionnaire. Réalisant pour elle-même que le changement qu'elle souhaite à l'extérieur passe d'abord par un changement intérieur, elle décide de co-créer Integral Vision, une agence experte en systèmes de gouvernance alternatifs qui inclut la méditation pour aider les entreprises à se transformer en profondeur. Elle est également Vice-présidente d'EvolutionNext, co-organisatrice du Forum International de l'Evolution de la Conscience et co-fondatrice du WomenLab. www.enlightennext.fr / www.integralvision.fr

De 18h45 à 19h30

CONCERT DE MUSIQUE MEDITATIVE avec Gopal

Attention ! accès au concert uniquement sur réservation.
Salle JAUNE

A travers une musique hypnotique et sensuelle, Gopal invite à une expérience sonore où la musique est créée sur le moment en fonction de l'énergie présente.

L'auditeur est guidé vers l'intérieur et participe à la création de l'espace sonore par sa présence même. Un échange se crée alors entre la vibration des sons et la présence vibratoire de chacun, amenant ainsi à une danse sensuelle et subtile, où l'un est le reflet de l'autre.

Site web (en anglais) : <http://www.playade.net/>



FESTIVAL DE LA MÉDITATION

tél. : 01 42 40 48 30 • contact@centre-tao-paris.com • www.centre-tao-paris.com

DIMANCHE 24 JANVIER 2016

Ouverture des portes à 9h15. Accueil salle ROUGE.

De 9h45 à 11h00

■ **Salle JAUNE / MEDITATION NATARAJ** avec Patricia MENETREY : «...Oubliez le danseur, le centre de l'ego, devenez la danse. Voilà la méditation Nataraj. Dansez si profondément que vous oubliez complètement que «vous» êtes en train de danser et commencez à sentir que vous êtes la danse. La séparation doit disparaître, alors vous entrez en méditation...» Osho



Patricia MENETREY pratique la méditation depuis plus de trente cinq ans. Elle a été formée à l'enseignement des méditations actives au Centre International de Méditation Osho, à Pune, en Inde. Sophrologue, maître de Reiki, guérisseuse, enseignante, elle anime régulièrement des ateliers, des groupes, et des retraites de méditations. Patricia Menetrey est aussi correspondante de Meditationfrance.com, « le magazine web de la spiritualité aujourd'hui ». Elle a ainsi rencontré les figures majeures de la spiritualité aujourd'hui, afin de vous faire partager leur expérience. <http://www.meditationfrance.com/medecinedouce/patricia.htm>

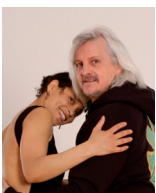
■ **Salle BLEUE / L'IMMOBILITE UN ENTRAÎNEMENT POUR L'ACTION** avec Christine GUINEBRETIERE : comment ne pas avoir de relation avec ses pensées ? Que signifie ne pas savoir ? Quelle différence entre être libre et se sentir libre ? Quel lien entre l'immobilité intérieure et l'action ? Dans cet atelier de méditation collective, nous ferons l'expérience d'une méditation assise et immobile guidée selon les principes de l'Éveil Évolutionnaire : « Être immobile, être à l'aise, être attentif, ne pas avoir de relation avec le contenu de la conscience ». Ce sera l'occasion de découvrir en soi pourquoi l'immobilité est un entraînement pour l'action.



Christine GUINEBRETIERE s'éveille à la méditation lorsqu'elle rencontre, il y a 12 ans, l'enseignant spirituel Andrew Cohen et l'éveil Évolutionnaire. Réalisant pour elle-même que le changement qu'elle souhaite à l'extérieur passe d'abord par un changement intérieur, elle décide de co-créer Integral Vision, une agence experte en systèmes de gouvernance alternatifs qui inclut la méditation pour aider les entreprises à se transformer en profondeur. Elle est également Vice-présidente d'EvolutionNext, co-organisatrice du Forum International de l'Évolution de la Conscience et co-fondatrice du WomenLab. www.enlightennext.fr / www.integralvision.fr

De 11h15 à 12h30

■ **Salle JAUNE / LE NEUTRE THEÂTRAL, UN CHEMIN DE MEDITATION** avec Pol CHAROY et Imanou RISSELARD : la prise de contact avec l'état neutre permet à la conscience de chacun de ressentir sa propre histoire personnelle et de la conduire vers le silence intérieur. Le « neutre » est un état de présence et de disponibilité issu du cheminement artistique du Théâtre mouvement. Cet état se rapproche du Wu Ji décrit par les Taoïstes. Tout devient possible dans cet espace qui nous guide vers l'art de l'action juste au moment juste, dans une relation aimante et généreuse avec soi, l'autre et notre environnement.



Imanou RISSELARD est une créatrice inspirée par le sens du sacré exprimé dans l'art scénique, pictural et corporel. Pol CHAROY a été conseiller en chorégraphie scénique, formé à la Bioénergie reïchienne. Ensemble, ils engrangent de multiples expériences intérieures, conçoivent le magazine Génération Tao dont le prolongement sera l'ouverture du Centre Tao à Paris et la création du Wutao®. En 2003, ils co-créent l'art de la Trans-analyse® avec Giovanni Fusetti et se consacrent à la pratique et à la transmission. www.wutao.fr / www.trans-analyse.com

■ **Salle BLEUE / MEDITATION GUIDEE : «DE L'INFINIMENT GRAND A L'INFINIMENT PETIT»** avec Orlande DUPONT : à travers ce temps de méditation, Orlande vous propose de vous emmener en voyage. Connectés à l'infiniment grand, nous traverserons les espaces des possibles pour nous unifier, en douceur, à l'infiniment petit, au cœur de notre être. Un parcours en toute simplicité pour voyager à l'intérieur de soi dans la bienveillance et la joie.



Journaliste en presse écrite pendant dix ans, Orlande DUPONT décide de changer de voie professionnelle. Depuis 2010, elle se consacre à l'acupuncture qu'elle exerce en cabinet sur Paris et Versailles. Elle anime également des séances de méditation guidée, de méditation dansée, des cercles de femmes et des stages. www.acupuncture-paris15.fr

PAUSE DÉJEUNER de 12h30 à 14h00 en salle ROUGE

FESTIVAL DE LA MÉDITATION

tél. : 01 42 40 48 30 • contact@centre-tao-paris.com • www.centre-tao-paris.com

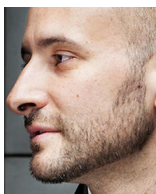
De 14h00 à 15h15

■ **Salle JAUNE / MEDITATION CHAKRA DU CŒUR avec Gislaine GUERGNE** : cette méditation « Heart Chakra » créée par le musicien allemand Karunesh puise ses origines dans les mouvements sacrés de Gurdjieff. Les mouvements suivent la respiration, le corps bouge en suivant les orientations cardinales, notre « centre », lui, ne bouge pas. Cette méditation se centre sur l'énergie du cœur. Depuis le cœur on peut observer le mental et expérimenter un état de « présence » et de « totalité ». La musique douce et magnifique de Karunesh accompagne les mouvements.



Gislaine GUERGNE (*Espace Leela*) : Les méditations Actives Osho représentent un des éléments fondamental des enseignements d' « Osho », enseignements que Gislaine n'a cessé de suivre depuis plus de 15 ans. Elles sont la base des formations en Reiki, Ateliers et Retraite « Reiki et Méditation » qu'elle anime. Transmettre et partager ce qui l'a le plus aidé et accompagné sur son chemin s'est présenté comme une évidence. Gislaine a suivi une formation intensive (« Osho Active Méditation Facilitator » Training) dispensée par Garimo Ackhermann (Osho international, Pune).

■ **Salle BLEUE / ZAZEN, L'ABSORPTION MERVEILLEUSE avec Federico Daini-Jôkô PROCOPIO** : zazen est la pratique de la méditation bouddhiste qui trouve toute son essence dans l'expérience de l'éveil du Bouddha. Loin d'être une technique ou un moyen, zazen est l'expérience même de notre existence qui s'épanouit dans le réel. C'est un état d'esprit, une posture dans la vie, le plongeon sans concession dans ce que nous sommes au plus vrai de nous. Cette pratique méditative ancienne de presque 3000 ans n'est autre en réalité que la rencontre sincère et sereine avec soi-même, la découverte paisible de nos paysages intérieurs et la réconciliation avec notre histoire.



Federico PROCOPIO (de nom bouddhiste Dainin qui signifie « vaste amour » et Jôkô « Pur Parfum ») est né en Italie en 1976. Il a été séminariste puis moine bénédictin. En 1998, il rencontre le bouddhisme comme une révélation et commence la pratique et l'étude de la Voie du Zen. Il est ordonné moine zen en 2002, puis enseignant du Dharma à Paris. Philosophe et psychanalyste, homosexuel engagé, papa d'un petit garçon, il accompagne les personnes en fin de vie. Depuis 8 ans, il transmet la méditation zen en entreprise, dans les quartiers défavorisés et le milieu de l'art. Il est l'auteur de « Le chemin de la sérénité » (Eyrolles). Il a créé à Paris le centre de bouddhisme Zen « La montagne sans sommet ». www.lamontagnesanssommet.com

De 15h30 à 16h45

■ **Salle BLEUE / LA MÉDITATION EST UN ENTRAÎNEMENT POUR LA VIE avec Eric ALLODI** : la méditation est bien plus que de la relaxation. Cela peut être un passage vers une nouvelle prise de conscience. Beaucoup d'entre nous prenons du temps pour éveiller en nous une source de paix profonde. Mais la méditation offre beaucoup, beaucoup plus. Quand nous tournons notre attention vers sa source même, nous faisons une découverte miraculeuse. Nous découvrons que nous n'avons jamais été vraiment endormis. La partie la plus profonde de notre être est éveillée, libre et en paix. La méditation est une métaphore pour l'éveil, la méditation est un entraînement pour la vie.



Eric ALLODI pratique la méditation depuis 16 ans. Il a été formé par l'enseignant d'Eveil Évolutionnaire Andrew Cohen qui a transformé sa vie. Président d'EvolutionNext, co-fondateur de la société Integral Vision qui aide les entreprises à élever leurs niveaux de conscience pour faire partie de la solution, il est également le co-fondateur du Forum international de l'évolution de la Conscience et du Festival de Méditation. www.enlightennext.fr / www.integralvision.fr

■ **Salle BLEUE / MINDFULNESS ... WHAT ELSE ? avec Laurence BIBAS** : la Mindfulness ou « Pleine conscience » signifie « diriger son attention délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur », autrement dit, apprendre à devenir notre meilleur ami. Cette pratique d'attention bienveillante commence par soi pour rayonner dans tous les aspects de notre vie. La clef d'entrée est la conscience corporelle pour rétablir l'équilibre corps/esprit.



Laurence BIBAS a commencé son cheminement en 1994 avec Sogyal Rinpoché, son premier maître de méditation. Aujourd'hui, elle est enseignante certifiée MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) et auteure du « Manuel de Mindfulness » (Eyrolles, 2012). www.laurence-bibas.com et www.stress-mbsr.fr

CLÔTURE DU FESTIVAL : de 16h45 à 17h00 dans la salle ROUGE

FESTIVAL DE LA MEDITATION DU 22 AU 24 JANVIER 2016

Offre d'inscription avant le 1^{er} décembre 2015 !

■ **OFFRE SPECIALE « PASS-3-JOURS »**

1 personne / 3 jours = 120 € (au lieu de 160 €)

(Concert inclus si des places sont encore disponibles.)

Inscription à partir du 2 décembre 2015 !

■ 1 personne / 3 jours = 160 € (concert inclus si places disponibles)

■ 1 personne / 1 jour au choix = 60 € vendredi / 80 € samedi / 60 € dimanche

(Concert inclus si places disponibles)

■ **OFFRE SPECIALE « VENEZ AVEC UN(E) AMI(E) »**

2 personnes / 3 jours = 280 € (au lieu de 320 €)

(Concert inclus si places disponibles)

Bénéficiez d'une offre avantageuse en venant à 2 pendant 3 jours !

Je VIENS... 3 JOURS VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

Je M'INSCRIS avant le 1^{er} décembre 2015 pour 1 pers. / 3 jours = 120 €

Je M'INSCRIS à partir du 2 décembre 2015 pour 1 pers. / 3 jours = 160 €

Je M'INSCRIS à partir du 2 décembre 2015 pour 2 pers. / 3 jours = 280 €

Je M'INSCRIS à partir du 2 décembre 2015 pour 1 pers. / vendredi = 60 €

Je M'INSCRIS à partir du 2 décembre 2015 pour 1 pers. / samedi = 80 €

Je M'INSCRIS à partir du 2 décembre 2015 pour 1 pers. / dimanche = 60 €

CONCERT SAMEDI DE 18h45 à 19h30 :

Attention, inscrivez-vous car il n'y aura pas de place pour tout le monde !

Les places sont réservées aux premiers inscrits.

Je participerai au concert samedi, de 18h45 à 19h30

Les REPAS ... Tous les repas sont Bio. Possibilité de déjeuner sur place.

Je joins un chèque de libellé à l'ordre de Mouvement 19.

et adressé au Centre Tao Paris / 144 Bd de la Villette - 75019 Paris

Ou je m'inscris en ligne par internet :

<http://www.centre-tao-paris.com/FESTIVAL-DE-LA-MEDITATION.html>

1. Nom : Prénom :

email : tél. :

Ville : Code Postal :

2. Nom : Prénom :

email : tél. :

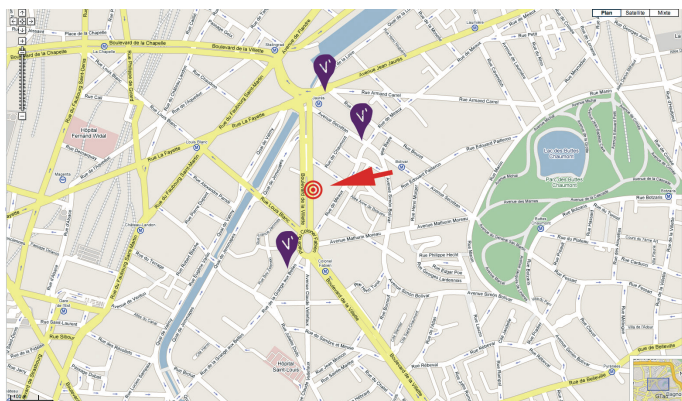
LE LIEU

A Paris, à deux pas des Buttes-Chaumont, le **CENTRE TAO PARIS** propose un espace de plus de 500 m² dédié à « l'écologie corporelle » et aux arts du mouvement : arts martiaux, arts énergétiques, et à la connaissance de soi.

3 salles de pratique et 1 espace bien-être se complètent dans un espace vivant et chaleureux.

En proposant des cours issus de pratiques venues d'Orient, d'Occident et d'ailleurs, en mêlant les savoirs ancestraux et les pratiques d'avenir, le Centre Tao Paris offre la possibilité à chacun(e) d'accéder à sa « complétude ».

www.centre-tao-paris.com



CENTRE TAO PARIS

144, Bd de la Villette
75019 Paris

Métro : Colonel Fabien & Jaurès
(lignes 2, 5, 7bis)

Bus : lignes 26, 46, 75

Stations Vélib à proximité

tél. 01 42 40 48 30

LES ORGANISATEURS



meditationfrance



LES PARTENAIRES

En partenariat avec :



INREES
& inexploré

femininbio



happinez
LE PREMIER MINDSTYLE MAGAZINE

YOGA
esprit



éditions
LE SOUFFLE D'OR
prendre sa vie en mains



FESTIVAL DE LA MÉDITATION

tél. : 06 20 89 63 32 • contact@centre-tao-paris.com • www.centre-tao-paris.com