

# Méditation sensorielle

## *Le calme intérieur*

***Dans un monde agité, tout nous pousse au dehors, la précipitation, l'action, la consommation.***

***Retrouver la paix intérieure par la sensation, la respiration et l'écoute silencieuse du corps osseux.***

### **Déroulement d'une séance (durée : 2h45)**

#### **1. Préparation corporelle au sol**

Approche guidée : Points d'appuis, respiration, ressenti osseux

#### **2. Information, enseignement**

Enseignement : posture , maintien et mobilisation énergétique des mains

#### **3. Méditation guidée et marche méditative**

#### **4. Méditation silencieuse et intégration**

#### **5. Relation au groupe**

Partage du ressenti sensoriel et émotionnel suivi d'une circulation énergétique en groupe

#### **6. Clôture**

#### **En pratique :**

Cours collectifs pour débutants

A la salle «La Rose des Vents », rue de la Gare 13 à 5100 Naninne.

En soirée, les premier et deuxième vendredis du mois de 18h30 à 21h30

#### **Contact et information : Freddy Iokem**

Tél. 081 /58 07 58 . E-mail : [freddyokem@skynet.be](mailto:freddyokem@skynet.be)

Site internet : <http://www.iokemsomatothérapie.be>