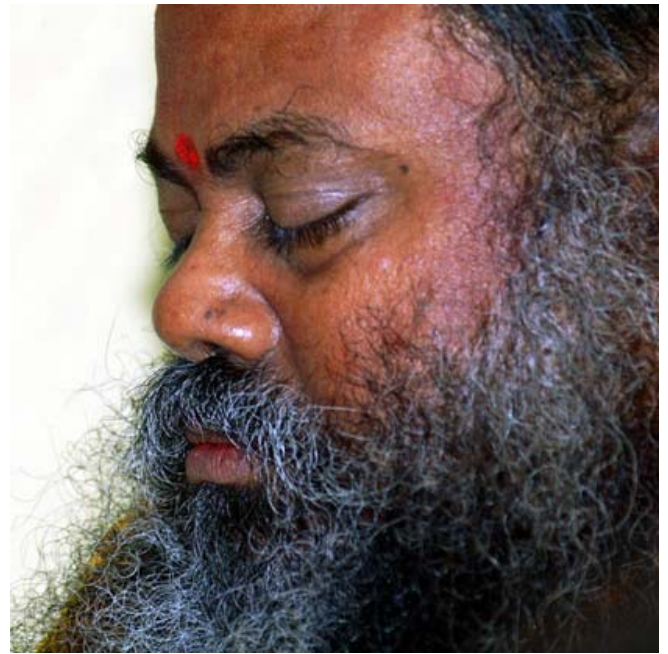


COURS DE MEDITATION PREMA DHYANAM FRANCE 2010

Chères âmes
divines,

« La méditation est une pratique qui vous fait prendre conscience de votre soi réel, celui que vous êtes déjà. C'est un voyage en solitaire qui vous amène à faire l'expérience du divin en vous. Quand vous pourrez méditer, vous serez véritablement vivants. Ce n'est pas seulement une technique, c'est une réalité. C'est là, à l'intérieur de vous, dans l'attente d'être découvert... Beaucoup de gens voudraient méditer mais ils n'en connaissent pas les bases. Tout le monde n'attend pas la même chose de sa pratique de la méditation. Certains veulent la paix, d'autres améliorer leur concentration ou être soulagés de maladies. D'autres encore veulent l'illumination spirituelle. L'art de la méditation est très direct... Aucun mot ne peut décrire l'expérience de la méditation. Il est mieux de pratiquer et d'en faire l'expérience soi-même. Aussi, abordons la méditation ensemble pas à pas... »

SWAMI PREMANANDA



Les conseils divins de Swamiji et son soutien nous accompagneront tout au long du cours



Swamiji souligne l'importance de la méditation en expliquant que c'est un moyen pour nous comprendre nous-mêmes et pour comprendre le but de notre vie. En allant en profondeur à l'intérieur de nous, nous pouvons parvenir à connaître la réalité, directement. La méditation nous fait découvrir une paix intérieure et une joie qui nous permettent d'aborder le monde de manière positive et, de cette façon, de grandir spirituellement. Pour nous aider, Swamiji nous conseille de participer à un cours de

méditation Prema Dhyanam en résidentiel. Les cours vous permettent de vous consacrer à plein temps à la spiritualité et d'approfondir la pratique de la méditation. Nous offrons une occasion unique d'apprendre et de pratiquer la méditation en suivant les instructions de notre maître vivant et illuminé, Swami Premananda. Les conseils divins et le soutien de Swamiji nous accompagnent tout au long du cours. En plus des cours Prema Dhyanam 1 et 2, nous proposons cette année UNE RETRAITE DE MEDITATION DE 4 JOURS.

Le tarif inclut trois repas végétariens par jour, les boissons et l'hébergement. Le transport entre la gare et le Maine Faure peu être arrangé avec les organisateurs.

1. PREMA DHYANAMI (COURS PREMIER) – OUVERT A TOUS **Du dimanche après-midi 18 juillet au samedi matin 24 juillet 2010**

Les sept jours de cours seront animés par un disciple sannyas de Swamiji avec l'aide de fidèles.

Pour nous aider à développer notre pratique de la méditation, nous allons apprendre la maîtrise de la respiration (pranayama), participer à des méditations guidées et savourer des périodes de silence (mauna) suivant les enseignements de Swamiji.

De simples exercices de yoga et de la relaxation le matin et des chants dévotionnels le soir nous aideront à contacter le Divin à l'intérieur. Les participants recevront une initiation spéciale et individuelle à la méditation et un mantra puissant, donné spécialement par Swami Premananda pour sa méthode de méditation.

Le cours inclut trois repas végétariens par jour, les boissons et l'hébergement. Le transport entre la gare et le Maine Faure peu être arrangé avec les organisateurs.



2. PREMA DHYANAM 2 (COURS SECOND)

Du lundi après-midi 26 juillet au samedi matin 31 juillet 2010.

(OUVERT A CEUX QUI ONT SUIVI LE PREMIER COURS PREMA DHYANAM)

Cette semaine de retraite de sadhana et d'exercices spirituels est destinée à nous aider à intensifier notre expérience intérieure. Il y aura des périodes de silence et de méditation et des marches en conscience facilitées par l'atmosphère spirituelle du centre du Maine Faure.



Notre sadhana sera soutenue par des satsangs, des groupes de discussion, des méditations guidées, un yoga simple et du pranayama. En soirée, nous chanterons des kirtans (des chants spirituels) pour ouvrir le cœur et nous aider à faire l'expérience de la paix intérieure.

Pour participer au cours Prema Dhyanam 2, les participants doivent avoir terminé le cours de base. Si vous avez déjà suivi ce cours, vous êtes le ou la bienvenu(e) pour vous joindre à nouveau à nous et approfondir votre pratique. Il s'agit d'un cours de 7 jours animé par un disciple sannyas de Swamiji avec l'aide de fidèles. Le cours sera animé en anglais et en français.

Le cours inclut trois repas végétariens par jour, les boissons et l'hébergement. Le transport entre la gare et le Maine Faure peu être arrangé avec les organisateurs.

3. RETRAITE PREMA DHYANAM DE 4 JOURS EN SILENCE

Du mardi midi 3 août au samedi midi 7 août 2010.

(POUR CEUX QUI ONT SUIVI LE PREMIER COURS PREMA DHYANAM)

Rejoignez-nous et ayez la chance unique de passer quatre jours de silence et de spiritualité. Consacrez ce temps à une pratique spirituelle sincère. Nous participerons à des sessions de méditation, de yoga simple et à des temps pour être dans la nature. Pour la première fois dans un cours de Prema Dhyanam, nous donnerons des instructions sur la puissante méditation de Swamiji *Garder l'esprit dans le corps*. On s'occupera de tous vos besoins...

Le cours inclut trois repas végétariens par jour, les boissons et l'hébergement. Le transport entre la gare et le Maine Faure peu être arrangé avec les organisateurs.



Les retraites auront lieu au Maine Faure (photo de gauche), un centre spirituel tenu avec amour et dévotion par des fidèles, à côté d'Angoulême en Charente, France. Les bâtiments restaurés datent du 17^{ème} siècle et se situent dans un endroit calme et paisible. L'air et l'atmosphère de lieu magnifique sont purs et énergisants pour le corps et l'esprit. Nous prendrons soin de tout ce dont vous avez besoin : votre nourriture, les horaires... vous n'avez besoin de vous inquiéter de rien, ce qui vous permet de vous concentrer à 100% sur votre propre processus spirituel intérieur. La seule chose qui vous est demandée est votre implication totale ! Le nombre de personnes par cours est limité à

20, ce qui nous permet de porter attention à chacun.

Pour tout renseignements, contactez [premananda.grenoble \(at\) free.fr](mailto:premananda.grenoble@free.fr)