



## CONFÉRENCES

### CONFÉRENCES À VENIR:

Dates mises à jour dans la section calendrier du site.

#### **- INITIATION À LA MÉDITATION**

*dimanche 1er août 2021 10h-12h au jardin Harmonia  
au profit d'oeuvres de bienfaisance Inscription: [cliquez ici](#)*

### DESCRIPTIONS DES CONFÉRENCES:

#### **LA MÉDITATION AU QUOTIDIEN**

Démystifier ce qu'est la méditation, les idées préconçues, les véritables difficultés de la pratique de façon à intégrer cette magnifique et puissante technique dans notre vie quotidienne. Il est essentiel de prendre du recul par rapport à nos émotions pour vivre plus sereinement.

#### **SCIENCE ET SPIRITUALITE**

Qu'est-ce que la réalité? De l'atome au cosmos, en passant par l'humain.

La réalité est-elle uniquement ce que nous percevons? Peut-on comparer l'approche scientifique et celle des anciens textes traditionnels?

Comment la science peut-elle nous aider à mieux vivre en yoga? L'observation de la réalité est la clé pour vivre plus profondément notre expérience du yoga, pour ouvrir notre conscience à une autre vision de la réalité, de ce que nous vivons, de ce que nous sommes.

#### **PRANA ET ÉNERGIE VITALE**

Prana est le souffle de vie qui nourrit chacune de nos cellules et qui nous guide vers l'éveil de la conscience. Qu'est-ce que le prana pour la science? Différentes techniques en Yoga et Ayurveda permettent de stimuler cette énergie à l'intérieure de nous.

## CANCER ET SPIRITUALITÉ

La maladie grave nous met face à nos peurs, nos angoisses les plus profondes. Comment peut-on vivre, être heureux, donner un sens à sa vie dans ces circonstances difficiles?