

Soirées de méditation

avec Silvia Siegenthaler

Méditer signifie revenir vers l'intérieur, nous relier à notre centre. Ce centre est l'espace en nous où règnent le calme, l'équilibre, l'ouverture à l'instant présent et à la présence de l'esprit, au-delà des pensées relatives au passé et à l'avenir. Lorsque nous réalisons sur les différents niveaux la verticalité qui nous caractérise en tant qu'êtres humains, nous vivons dans un équilibre du corps, de l'esprit et de l'âme.

Notre relation au monde spirituel s'approfondit, notre intuition s'affine et nous découvrons progressivement le caractère holistique de notre nature créatrice.

La méditation est un chemin qui nous aide à nous rappeler notre origine spirituelle-divine et à mettre en pratique - par étapes et toujours plus globalement - cette expérience dans notre vie quotidienne.

Inscription et renseignements complémentaires :

Silvia Siegenthaler

Tél. : 031 332 64 75

E-mail : silvia.pmt.cst@bluewin.ch

Berne

Le dernier lundi de chaque mois de 20.00 à 21.30 heures

Lieu : près de la Zytglogge

Brunngasse 25, 3011 Berne

Tram 9 jusqu'à l'arrêt Zytglogge, puis deux minutes à pied

Zurich

Le premier vendredi du dernier mois de chaque trimestre de 19.30 à 21.00 heures

Vendredi 6 mars 2015 / Vendredi 5 juin 2015 / Vendredi 4 septembre 2015 / Vendredi 4 décembre 2015

Lieu : près de la Hottingerplatz

Itinéraire depuis la gare Stadelhofen : traverser les voies par la passerelle (restaurant Mandarin), remonter à droite le long de la Schanzengasse jusqu'au Zeltweg, emprunter le passage pour piétons, continuer tout droit pour rejoindre la Gemeindefstrasse ; après environ 20 m, vous arrivez au n°19 (côté gauche de la rue).

Itinéraire depuis la gare centrale : prendre le tram n°3 en direction de Klusplatz jusqu'à l'arrêt Hottingerplatz ; tourner à droite dans la Gemeindefstrasse et marcher environ 150 m jusqu'au n°19 (côté droit de la rue).

Les soirées de méditation se déroulent en allemand.

Contribution par soirée : CHF 25.-

Silvia Siegenthaler est artiste, pédagogue et thérapeute. Elle anime des soirées de méditation, des cours sur une journée ou des week-ends ainsi que des conférences (www.introvision.ch); elle est l'auteure du livre spécialisé « Psychomotoriktherapie » (éditeur : Schweizerische Zentralstelle für Heilpädagogik 2010). Au printemps 2012, elle a sorti, en collaboration avec Armin Risi, un DVD enregistré en direct :« Klang-Reise – Mantras aus verschiedenen Kulturen und Mysterienschulen » (Un voyage sonore – mantras de différentes cultures et écoles de mystères).

Traduction française : Anne-Zoé Dupuis Thommen.