



"Nous ne pouvons pas les faire. Nous ne pouvons pas les faire. La méditation apparaît.

Le sacré du silence en nous nous transforme vers nous-mêmes".

Silvia Siegenthaler

## **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.

Ces soirées de méditation sont ouvertes à toutes personnes intéressées, qu'elles pratiquent déjà la méditation ou non.

### **Inscription et renseignements complémentaires**

Silvia Siegenthaler

Tél. : 031 332 64 75

Email: [silvia.pmt.cst@bluewin.ch](mailto:silvia.pmt.cst@bluewin.ch) Website: [introvision.ch](http://introvision.ch)

### **Lieu et dates**

**Berne :** Dans le chœur de l'Église française réformée, Predigergasse 3 (derrière le Kornhaus), le dernier lundi de chaque mois de 20.00 à 21.30 heures.

Les soirées de méditation se déroulent en allemand.

Contribution par soirée : CHF 25.-

**Silvia Siegenthaler** dispose de diplômes fédéraux en tant qu'enseignante d'école enfantine, psychomotricienne et thérapeute complémentaire de la méthode thérapie cranosacrée; elle est également artiste intuitive (exposant régulièrement ses tableaux) et enseignante en développement de la conscience dans le cadre de la formation à structure souple qu'elle a élaborée : *Vertical Centering*® - *un cheminement vers l'unité qui guérit*; par ailleurs, elle donne des conférences et anime des séminaires.

Elle enseigne notamment la méditation, le travail avec les sons et le travail corporel, l'introvision à travers le rêve, la spiritualité intégrale ainsi que l'évolution personnelle à travers une introspection développant la clarté et la « vision » (intro-vision).

Elle est l'auteure du livre ***La méditation - lien avec la source intérieure***, *inspirations basées sur la pédagogie*, qui inclut 2 CD comprenant 3 méditations chacun (disponible uniquement en version allemande pour l'instant, Govinda-Verlag, 2019) ainsi que du livre *Psychomotoriktherapie - Informationsschrift für Eltern, Lehr-und Fachpersonen*; Verlag Schweizerische Zentralstelle für Heilpädagogik (SZH), Berne, 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).

## Feedback

Les méditations chez Silvia m'offrent un cadre protégé, joliment aménagé, et beaucoup d'espace pour trouver le silence, aussi bien en groupe que de manière individuelle. Alternance de chants et de mantras, de sons et de silence. Le corps est impliqué par une perception attentive du corps et des mouvements doux. En laissant libre cours à la position, assise ou couchée, en chantant ou en écoutant, en communiquant ou non.

Pour moi, la méditation mensuelle chez Silvia est depuis de nombreuses années, à chaque fois nouvelle, une expérience enrichissante qui continue à résonner longtemps.

*Regula Stettler, Aeschi, 2024*