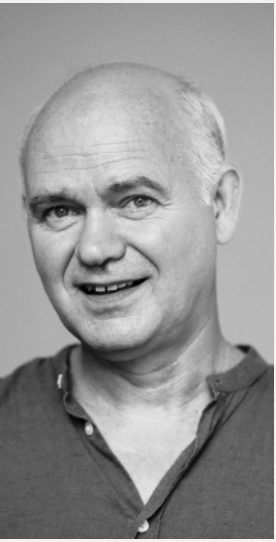
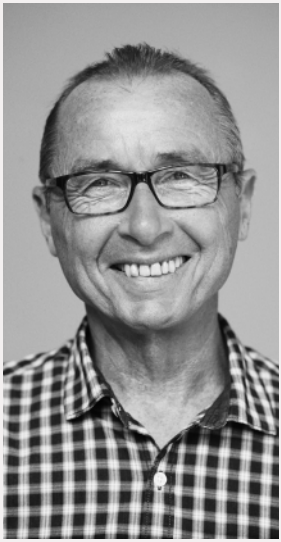
Heartspot
Paris

Expérimenter I Ressentir I Devenir





Programme 2017-2018

Méditation Heartfulness I Conférences I Films I Concerts
Hatha yoga I Qi Gong I Juice corner I Et surprises

Le Heartspot de Paris, un espace
de ressourcement et de méditation

simply

feel it

Heartspot
Paris

Installé dans le Vème arrondissement, le Heartspot de Paris propose des activités variées pour explorer le potentiel infini du cœur et développer sa conscience. Espace urbain de ressourcement et méditation, modèle de développement durable, cette initiative pilote propose de générer une expérience unique pour faire converger culture et amour de l'esprit, des sens, de la raison et de la nature.

Le programme complet des activités

fr.heartfulness.org

Les horaires d'ouverture

Info : paris@heartfulness

Accès

Entrée libre
23 rue du Cardinal Lemoine, Paris 5e
Métro Jussieu et Cardinal Lemoine

Contact

paris@heartfulness.fr
06 51 27 56 64

Apprendre à méditer

Pratiquer la méditation Heartfulness ou méditation du cœur

Ouverte à tous, cette pratique facile à mettre en œuvre dans notre vie quotidienne, est un outil efficace pour gérer le stress, l'agitation mentale, retrouver calme et tranquillité, et explorer la dimension subtile du cœur à l'aide de la transmission yogique.

> Sessions de découverte

- Master-classes en libre-service
- Sessions de présentation et d'expérimentation, dimanche à 11h
- Formation premiers pas dans la pratique : samedi 16h30-18h30, 1 fois par mois

> Approfondissement de la pratique

- Méditations de groupe : lundi 7h30, mercredi 19h30, dimanche 9h
- Journées méditation : dimanche 1 fois par mois (2 ou 3 méditations de groupe dans la journée)
- Cycles de formation Approfondir la pratique : dimanche 10h30-12h (1 fois par mois)

Découvrir les programmes de l'institut Heartfulness

C-connect

Méditer en entreprise

Programme conçu pour les entreprises.

> Week-ends de formation

contact: c-connect@heartfulness.fr

U-connect

Méditer à l'université

Programme adapté spécialement pour les étudiants et professeurs de l'enseignement supérieur.

> Week-ends de formation

contact: u-connect@institut-heartfulness.fr

School-connect

Apprendre, ressentir, devenir

> Relaxation pour les enfants de 6 à 15 ans et méditation pour les plus de 15 ans.
> Parcours de formation pour les enseignants du primaire et du secondaire.
> Laboratoire d'expérimentation pour les enfants sur le ressenti.
> Démonstration ponctuelle des bienfaits de la relaxation auprès des enfants dans les écoles de Paris Ile de France.
> Week-end de formation « éduquer le cœur » réservé aux pratiquants Heartfulness souhaitant intervenir en milieu scolaire.

contact: schoolconnect@heartfulness.fr

Ciné-Méditation

Eveiller sa conscience pour devenir acteur d'une société durable

L'Institut Heartfulness et Kamea Meah Films, qui a produit et distribué le film En Quête de Sens, s'associent pour lancer un tout nouveau concept au niveau mondial.

> Différents films et documentaires inspirants seront proposés régulièrement tout au long de l'année.

Site web: cinemeditation.heartfulness.fr

Cycle de conférences

Un vendredi par mois à 19h30

>	29 sept	Science quantique & Spiritualité • Andréas Freund
>	13 oct	Le Cœur : porte des étoiles ? • François Déroulède
>	17 nov	Introduction à la Bhagavad Gita • Patrick Fleury (Atelier d'approfondissement les 18-19 nov sur inscription)
>	15 déc	Le « Heartful Leader » • Alain Desvigne
>	19 janv	Yoga : du Corps au Cœur • Yves Benhamou
>	9 fév	Le rôle cœur dans l'éducation • Dorina Gnaur
>	9 mars	L'évolution de la conscience • Christian Dür
>	6 avril	La méditation, source d'inspiration et force d'action dans le monde Sylvie Berti Rossi
>	18 mai	Introduction au Yoga-Sutra de Patanjali • Patrick Fleury
>	22 juin	Les racines et les ailes du féminin • Mireille Scala & Nadine Noos

Participation libre et consciente

Info : paris@heartfulness.fr

Participer à des cours de Yoga, Qi Gong..

>	Mardi 18h30-19h45	Qi Gong adultes • Anne Béchet (Association KUAN YIN) qigong.kuanyin@free.fr
>	Jeudi 19h-21h	Yoga adultes • Brigitte Martin (Association ADVENY) bm.yam@orange.fr
>	Samedi 17h-18h	Yoga adultes • Akli Hallaf hallaf.akli@neuf.fr

Pour toute information complémentaire sur ces cours et leurs tarifs contacter directement le professeur concerné

Grandir avec Brighter Minds

Brighter Minds

Explorer et développer tous ses potentiels

Programme scientifique et ludique destiné aux enfants de 5 à 18 ans qui vise à harmoniser le cœur et le cerveau.

> 8 séances de 4 heures intensives et joyeuses, une fois par semaine.
Activités corporelles, respiratoires, visuelles, jeux de mémoires et de coordination.

> 2 sessions : nov-déc 2017 et mars-avril 2018 (sur inscription)
Info : contact@brighterminds.fr

S'offrir un plaisir pour les papilles

Pour un esprit sain dans un corps sain, Khadijah vous accueille au Juice corner pour y goûter une sélection de jus de fruits frais de saison ou un thé maison.

#HeartspotParis

WhatMakesMeSpiritual

Expérimenter I Ressentir I Devenir

fr.heartfulness.org