

INVITATION

Découvrir et expérimenter
la méditation sur le cœur



Groupe Telegram Méditation du Cœur 17
<https://t.me/+weuj1L7rnJmMjNk>

Vous ne connaissez pas - ou depuis peu de temps - la méthode Heartfulness, et vous souhaitez la découvrir, l'expérimenter, la pratiquer chaque jour. Un nouveau groupe "Méditation du cœur" démarrera le **lundi 21 mars à 7h**, après une brève introduction la veille, dimanche 20 mars à 20h.

Dans une approche basée sur le don et la générosité, les pratiques Heartfulness sont offertes à toutes les personnes intéressées, âgées de plus de 18 ans, quelles que soient leurs cultures, croyances et convictions.

Qu'attendre de cette initiative ?

L'équipe de formateurs certifiés vous accompagnera étape par étape, durant 8 semaines, par des suggestions et des exercices simples.

Chaque jour, une session d'environ 30 minutes vous sera proposée le matin à 7h et/ou le soir à 20h30, le dimanche simplement à 8h30, avec une méditation complétée par des explications en audio, vidéo ou fichier PDF.

Les pratiques Heartfulness permettent de calmer le mental afin d'être plus à l'écoute de notre cœur, de sa guidance intérieure et de ses intuitions. Elles permettent également de se défaire des conditionnements du passé qui nous empêchent d'exprimer notre réel potentiel. Grâce à la transmission yogique, la spécificité de cette voie du cœur, nous retrouvons peu à peu l'unité avec notre être profond, et avec les autres.

Pour vous inscrire

Pour s'inscrire et participer, il suffit de télécharger l'application "Telegram" sur son Smartphone et cliquer sur le lien : <https://t.me/+weuj1L7rnJmMjNk>

Il est possible de s'inscrire jusqu'au **mercredi 23 mars** à 20h.

Pour toutes questions ou complément d'information, vous pouvez joindre par SMS ou Telegram :

Dominique B : +33 6 87 36 56 50

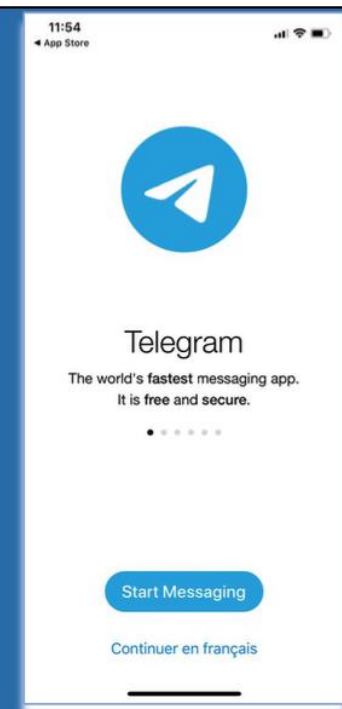
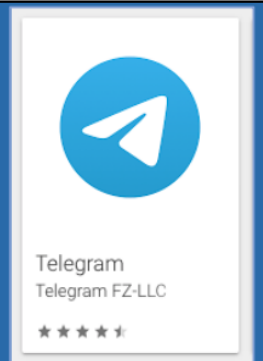
Dominique R : + 33 7 86 01 73 76

Invitation au groupe « Méditation du Cœur 17 » sur Telegram

<https://t.me/+weujlL7rnJmMjNk>

Telegram messenger est une application de messagerie instantanée sécurisée hébergée en ligne sur un 'cloud'.

Il suffit de télécharger l'application Telegram gratuite et disponible sur smartphone (Android, iOS et Windows Phone)



Cette application nécessite la création d'un compte Telegram avec un numéro de téléphone.

Vous recevez un sms avec un numéro de code à confirmer pour valider votre compte.

Puis vous entrez votre prénom et acceptez les conditions d'utilisation.



L'application peut être téléchargée aussi sur ordinateur après avoir été téléchargée sur le téléphone (Windows, macOS et Linux) en tant qu'application web.

Votre compte validé, vous pouvez cliquer sur ce lien pour vous inscrire au groupe Méditation du Cœur 17 :

<https://t.me/+weujlL7rnJmMjNk>