

# PLEINE STAGE DE MÉDITATION CONSCIENCE DE PLEINE CONSCIENCE

avec Marc Scialom

à Marelles,  
Boffres (Ardèche)

du dimanche 18 août à  
18h au vendredi 23 août  
2019 à 16h30

**La Pleine Conscience**  
consiste à poser l'attention  
intentionnellement au  
moment présent avec  
curiosité et bienveillance,  
en suspendant les  
jugements quelle soit  
l'expérience.



## La pratique méditative : une démarche intégrative des principes féminin et masculin

*De nombreuses traditions spirituelles reconnaissent le principe féminin comme une intelligence active à l'œuvre jusque dans la matière, le principe divin qui s'incarne, une trame invisible reliant tous les phénomènes en interdépendance.*

*Ce principe est appelé : Isis, Gaïa, Tara, Dana, Marie, Shakti... par les différentes traditions, à travers les âges.*

*Notre civilisation manifeste, dans ses désordres, les mirages du masculin (la croissance indéfinie, la séparation de l'homme et de la nature, l'exploitation des règnes animal, végétal, minéral et dans le champ de la méditation, des notions dualistes qui nient la beauté de l'incarnation).*

*Nous apprendrons à reconnaître et à coopérer avec une énergie intelligente, guide intérieur de notre pratique et qui permet d'intégrer le féminin et le masculin.*

*Des pratiques variées (yoga du Cachemire, Qi Gong, méditation, dialogue conscient) seront les moyens habiles pour :*

- **Intégrer le masculin et le féminin en une synthèse harmonieuse** : l'attention focalisée et l'ouverture, le mental et la sensibilité, la force et la douceur, la persévérance et la grâce, l'action juste et la conscience, le discernement et l'intuition, la sagesse et la bienveillance
- **Se libérer des stéréotypes du « prêt-à-méditer »** : rendre notre pratique méditative singulière et créative. S'auto-accompagner dans la pratique méditative.
- **Apporter notre contribution « modeste et géniale » au développement d'une éco-spiritualité.**

# PLEINE CONSCIENCE

## STAGE DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



### MEDITATION

Accéder à un espace intérieur, où le mental, l'émotionnel, l'énergétique et le physique sont alignés avec le Soi.



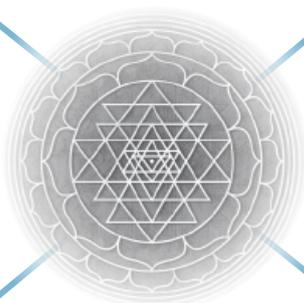
### YOGA DU SHIVAIISME DU CACHEMIRE

Découvrir l'interdépendance de la Conscience et de l'Energie. La pratique des asanas dans la lenteur, devient ainsi une méditation : le corps se révèle dans sa véritable nature : vivant, vibrant.

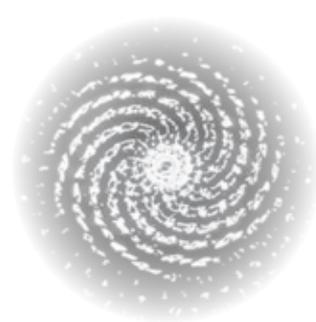


### QI GONG et SOINS ENERGETIQUES :

Edifier le corps éthérique, cheval de foudre de la vie intérieure. Le Qi Gong est une méditation en mouvement, un déploiement naturel des souffles internes dans le silence.



Apporter sa contribution à l'évolution de l'Intelligence Collective, à une spiritualité laïque où le lieu de la sagesse et de l'amour réside dans le Cœur de tout être.



### DIALOGUE CONSCIENT

Parler à partir de son vécu, écouter et se représenter le vécu de l'autre. Pratiquer l'attention qui nourrit et construit la relation. Lorsque l'écoute et l'expression verbale sont ainsi centrées, nous favorisons l'émergence de l'Etre-ensemble.



### Marc Scialom.

Il enseigne la Méditation de Pleine Conscience, le Qi Gong, le Yoga du Cachemire depuis 1985. Il s'est formé avec Jean Klein, Jack Kornfield, Jean Gortais/K.F. Dürckheim et avec Nisargadatta. Enseignant certifié en PNL, il forme à la PNL humaniste, l'Hypnose à Synergie PNL.

Il enseigne la Pleine Conscience pour les soignants dans les hôpitaux. Il propose une démarche intégrative dont l'intention est de relier la sensibilité et le discernement, le cœur et le mental, la douceur et la rigueur, le non-jugement et l'authenticité, l'harmonie de groupe et l'individuation, l'Energie et la Conscience.



**PLEINE CONSCIENCE INTÉGRATIVE** SynergiePNL  
430, route de la Rappe  
F 74380 LUCINGES  
Tél : 04 50 43 33 44

**Prix : 380€ pour le stage. inscriptions : 100€ d'arrhes**

**Hébergement :** l'organisation pour l'hébergement se fait directement en contactant Marelles : [www.association-marelles.com](http://www.association-marelles.com). Il n'est pas nécessaire de verser des arrhes et le montant complet sera versé sur place le jour de l'arrivée.

Le coût pour l'hébergement en pension complète :  
325 € ou 385 CHF chambre simple ou caravane  
295 € ou 350 CHF chambre double  
265 € ou 315 CHF chambre de 4 à 10 lits  
240 € ou 285 CHF en camping

**Dates et Horaires :** du dimanche 18 août à 18h au vendredi 23 août 2019 à 16h30

**Inscriptions, informations :**  
[contact@pleineconscienceintegrative.com](mailto:contact@pleineconscienceintegrative.com)  
06 07961908 [www.pleineconscienceintegrative.com](http://www.pleineconscienceintegrative.com)

**Inscriptions pour l'hébergement :** envoyer 100€ d'arrhes Marelles. Le Four – F-07440 Boffres  
[www.association-marelles.com](http://www.association-marelles.com)