

# PLEINE CONSCIENCE INTÉGRATIVE



à IZARIAT,  
dans le Jura français

du dimanche 24 juillet  
à 18h au vendredi  
29 juillet 2022 à 17h

**La Pleine Conscience**

**Intégrative :**

**des pratiques variées,**

**méditations assise et**

**marchée, yoga du**

**Cachemire, Qi Gong,**

**dialogue conscient et**

**aussi une approche**

**de l'éco-spiritualité**

- **Travailler avec les forces de la Nature** qui offrent des portes pour vivre une élévation et devenir un avec un champ de conscience élargi.
  - **Développer une intimité avec les 5 éléments qui offrent une méditation sans fin, un chemin pratique et alchimique :**
    - La Terre, Intelligence corporelle :** ancrage, stabilité de l'attention
    - Le Feu, Intelligence de l'Intention :** courage et dynamisme dans la pratique
    - L'Air, Intelligence cognitive :** aspects supérieurs du mental : discernement, intuition
    - L'Eau, Intelligence Relationnelle :** réceptivité, douceur, transformation, Graaltransformation, Graal
    - L'Éther Intelligence du Champ :** non-dualité, inter-être
  - **Intégrer le féminin et le masculin en une synthèse harmonieuse :**  
attention focalisée et attention ouverte, mental et sensibilité, force et douceur, persévérance et grâce, action juste et conscience, sagesse et bienveillance...
  - **Se libérer des pièges, des stéréotypes du « prêt-à-méditer »**  
pour rendre notre pratique méditative singulière, créative, renouvelée par les inspirations d'une guidance intérieure.
- Nous apprendrons à reconnaître et coopérer avec une énergie intelligente qui guide notre pratique, la rend singulière et pérenne.*



### MEDITATION

Accéder à un espace intérieur, où les corps mental, émotionnel, énergétique et physique sont accordés au Soi.



### YOGA DU SHIVAIISME DU CACHEMIRE

Découvrir l'interdépendance de la Conscience et de l'Energie. La pratique méditative des asanas dans la lenteur permet au corps de révéler sa véritable nature : vivante, vibrante.

Apporter notre contribution modeste et géniale au développement d'une éco-spiritualité,

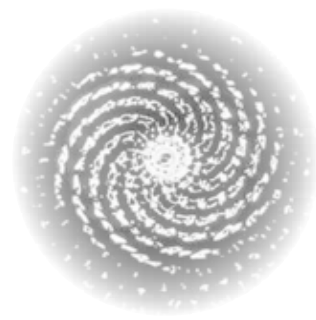


à une spiritualité où le lieu de la sagesse et de l'amour réside dans le Cœur de tout être.



### QI GONG et SOINS ENERGETIQUES :

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



### DIALOGUE CONSCIENT

Des temps d'écriture favoriseront l'autonomie dans la pratique. Parler à partir de son vécu, écouter celui de l'autre. Pratiquer l'attention qui nourrit et construit la relation. Ainsi favoriser l'émergence de l'Etre-ensemble, de l'Intelligence collective.



### 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 Nisargadatta.

Psychothérapeute, Enseignant PNL et Hypnose, il propose des formations à Synergie PNL.

### ASPECTS PRATIQUES

Lieu : Izariat est un centre de ressourcement humain, social et environnemental situé à 850 m d'altitude, dans le Jura français, à 20 min de Bellegarde, Ain.  
Plus d'infos sur le centre : [www.izariat.fr](http://www.izariat.fr)

Le coût pour l'hébergement en pension complète :  
378 € chambre double  
338 € chambre de 3 à 4 personnes 275 €  
278 € en tente personnelle  
443€ chambre individuelle s'il reste de la place

Transport en train : Arrivée à Bellegarde-sur-Valserine. Un transport en navette par l'équipe d'Izariat peut être organisé depuis la gare de Bellegarde avec une participation aux frais.

Dates, horaires :  
du dimanche 24 juillet 18h au vendredi 29 juillet 2022 17h

Prix stage : 400 €.  
Inscriptions et Informations :  
[pleineconscienceintegrative.com](http://pleineconscienceintegrative.com) 06 07 96 19 08  
[contact@pleineconscienceintegrative.com](mailto:contact@pleineconscienceintegrative.com)



PLEINE SynergiePNL  
CONSCIENCE 430, route de la Rappe  
INTÉGRATIVE F 74380 LUCINGES  
Tél : 06 07 96 19 08