

# PLEINE CONSCIENCE INTÉGRATIVE

à VEZELAY,  
dans l'Yonne

du dimanche 23 juillet à 18h au  
vendredi 28 juillet 2023 à 16h30

avec Marc Scialom assisté  
de Ghislaine Scialom



**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,

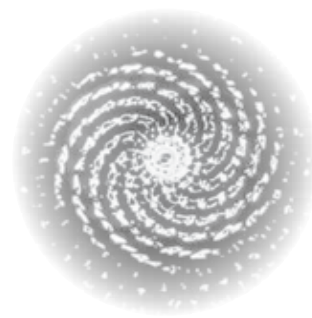


à une spiritualité où le lieu de la sagesse et de l'amour réside dans le Cœur de tout être.



### 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 : Quintessence accueille les groupes de stagiaires en recherche de développement personnel et de ressourcement physique et psychique.

Plus d'infos sur le centre :

Le coût pour l'hébergement en demi-pension complète + participation à la location de la salle (petit-déjeuner et diner léger) : 300 € chambre double. Le prix du déjeuner n'est pas compris et sera libre (restaurant, pique-nique...)

360€ chambre individuelle s'il reste de la place

Lieu : Quintessence 19, rue Saint-Étienne  
89450 VÉZELAY

Dates, horaires :  
du dimanche 23 juillet 18h au vendredi 28 juillet 2023 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 CONSCIENCE INTEGRATIVE** SynergiePNL  
430, route de la Rappe  
F 74380 LUCINGES  
Tél : 06 07 96 19 08