

# PLEINE CONSCIENCE INTÉGRATIVE

à SAINT-USUGE,  
près de Louhans (71)

du dimanche 7 août à 18h au  
vendredi 12 août 2022 à 16h30



*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 :*

- *S'allier 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 4 éléments* qui offrent une méditation sans fin, un chemin pratique et alchimique :

*La Terre : ancrage, stabilité de l'attention*

*Le Feu : courage et dynamisme dans la pratique*

*L'Air : aspects supérieurs du mental : discernement, intuition*

*L'Eau : réceptivité, douceur, transformation, Graal*

*Nous apprendrons à reconnaître et coopérer avec une énergie intelligente qui guide notre pratique, la rend singulière et pérenne.*

- **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.



### 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,

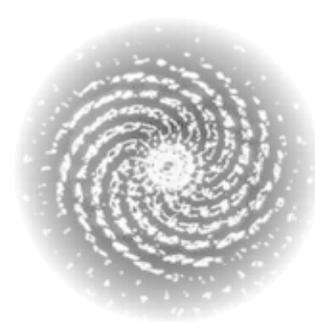


à une spiritualité où le lieu de la sagesse et de l'amour réside dans le Cœur de tout être.



### 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 : Ô Saveur de l'instant 174 rue du Thiellet  
71500 Saint-Usuge <https://ecolieu.osaveurdelinstant.fr>

Le coût pour l'hébergement en pension complète :  
entre 290€ et 410€

Les draps sont fournis et lits faits pour votre arrivée

Transport en train : Le centre propose des navettes en Gare de Louhans avec une participation de 5€ / personne / trajet.

Dates, horaires :  
du dimanche 7 août au vendredi 12 août 2022

Prix stage : 380 €. Inscription stage envoyer 100€ d'arrhes à Synergie PNL 430 route de la Rappe 74380 Lucinges



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