

# PLEINE CONSCIENCE INTÉGRATIVE

à MARELLES,  
Boffres (Ardèche)

du dimanche 8 août à 18h  
au vendredi 13 août 2021 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 :*

- **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 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,

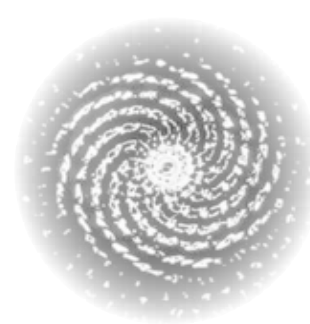


à une spiritualité où le lieu de la sagesse et de l'amour réside dans le Cœur de tout être.



### 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.

**Prix : 380€ pour le stage. Inscriptions : 100€ d'arrhes à envoyer à : Synergie PNL 430 rte de la Rappe 74380 Lucinges**

**Hébergement** : l'organisation pour l'hébergement se fait directement en contactant Marelles : [www.association-marelles.com](http://www.association-marelles.com). Verser 100€ d'arrhes à Marelles pour réserver l'hébergement que vous souhaitez.

**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 8 août à 18h au vendredi 13 août 2021 à 16h30**

**Inscriptions, informations :**  
[contact@pleineconscienceintegrative.com](mailto:contact@pleineconscienceintegrative.com)  
06 07 9619 08 [www.pleineconscienceintegrative.com](http://www.pleineconscienceintegrative.com)

**Inscriptions pour l'hébergement : envoyer 100€ d'arrhes Marelles. Le Four – F-07440 Boffres - Tél : 04 75 58 24 32.**



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