



## Apprendre à **MÉDITER**

Différentes sessions sont proposées avec deux approches : laïques et spirituelles.

S'appuyant sur les toutes dernières recherches scientifiques dans le domaine de la méditation (pleine conscience, cardio-méditation), Poitiers Méditation (association loi 1901) vous aide à mieux vivre l'instant présent en unissant le corps, le mental, le cœur et le souffle, grâce aux conseils d'animateurs confirmés.

## PROPOSITIONS



### Initiation à la méditation

Tous les lundis de 12h 45 à 13h15 (30 min)  
Entrée libre et gratuite  
Église Saint-Porchaire,  
47 Rue Gambetta, 86000 Poitiers  
Séances annulées en période de COVID



### Journées de méditation

Sessions collectives d'une journée laïques (premier samedi du mois) ou spirituelles (deuxième samedi du mois) avec des temps d'enseignement, de pratique et d'échanges à l'Abbaye Sainte-Croix, sur inscription



### Stages de méditation

Sessions collectives de méditation, laïques ou spirituelles, pour se reconnecter à soi et à plus grand que soi à l'Abbaye Sainte-Croix, sur inscription  
3 jours : du vendredi au dimanche  
5 jours : du lundi au vendredi



### Formations spirituelles

Formation à l'intériorité cycle de 20 soirées (contenu à venir)  
Messe célébrée et expliquée le deuxième dimanche du mois à 10h30 dans l'église de l'Abbaye Sainte Croix, Lieu-dit La Cossonnière, 86280 Saint-Benoit.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

COCHEZ LES CASES



### Méditations laïques

**Journée de méditation - 30 €\***

- sam. 5 sept. 20    sam. 3 oct. 20  
 sam. 7 nov. 20    sam. 5 déc. 20

**Trois jours détox - 100 €**

déconnectez-vous de votre quotidien  
afin de vous reconnecter à vous-même.

- du 20 au 22 nov. 2020



### Méditations spirituelles

**Journée de méditation - 30 €\***

- sam. 12 sept. 20    sam. 10 oct. 20  
 sam. 14 nov. 20    sam. 12 déc. 20

**Stage 5 jours - 200 €**

- du 26 au 30 oct. 2020

*\* tarif réduit à 20 € pour les moins de 30 ans,  
demandeurs d'emploi et pers. en difficulté  
financière : plus d'infos, nous contacter.*

inscription nominative, valable pour 1 pers.  
non échangeable et non remboursable

**TOTAL :** \_\_\_\_\_ €

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

06. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

L'inscription doit être accompagnée d'un  
chèque à l'ordre de "Poitiers Méditation" et  
envoyée au 8 rue Madeleine Pelletier 86000  
Poitiers.

**L'ABBAYE SAINTE-CROIX**  
aménage un espace dédié  
à la méditation.

La communauté monastique  
propose également des  
chambres, en pension  
complète, lors des stages.

Informations et réservations  
05 49 88 57 33

ou accueil.stecroix@free.fr  
www.abbayesaintecroix.fr

**CENTRE DE MEDITATION**

Abbaye Sainte-Croix  
Lieu-dit La Cossonnière  
86280 SAINT-BENOÎT



**POITIERS MEDITATION**  
8 rue Madeleine Pelletier  
86000 POITIERS  
06 11 68 41 78  
contact@poitiers-meditation.fr  
www.poitiers-meditation.fr



# MEDITATION LAÏQUE ET SPIRITUELLE

Apaiser ses pensées.  
Gérer ses émotions.  
Retrouver la paix intérieure.  
Nourrir sa spiritualité...

La méditation est une invitation  
à prendre le chemin vers soi et  
à plus grand que soi....