



Jivano et Paak Renaud animent avec passion et simplicité ces stages de méditations d'Osho depuis 25 ans.

Ils sont formés à la respiration consciente connectée, au tantra et à la thérapie de couple.

Jivano pratique ces méditations depuis son premier séjour en Inde en 1979.

Praticienne de massage bien-être certifiée par l'école de Joël Savatofski, elle propose des stages de sensibilisation au massage bien-être ainsi que des séances individuelles pour tous. Elle reçoit également des couples en thérapie.

Paak pratique ces méditations depuis ses voyages en Inde dans les années 80.

Gestalt-thérapeute certifié par l'institut GREFOR, il reçoit en séance individuelle des adultes et des couples.

Il anime aussi des groupes de gestalt-thérapie.

Jivano 06 66 42 39 27

Paak 06 67 49 50 12

Plein sud 1

3 Chemin Cote Chamois

05200 Embrun

www.paak.fr

Chaque stage est une expérimentation de différentes méditations actives d'Osho.

Ces méditations commencent par une ou plusieurs phases dynamiques pendant lesquelles la conscience et l'énergie sont mises en mouvement avec la respiration, l'expression corporelle et émotionnelle. Cela permet d'être pleinement en contact avec son état intérieur du moment.

Lors des phases suivantes dites contemplatives, la pratique de la méditation s'en trouve plus aisée et savoureuse.

Le silence intérieur devient alors un nectar à déguster.

La danse spontanée, l'expression verbale et l'écoute attentive ont une place importante au quotidien. L'espace méditatif se poursuit dans la réalisation des repas et du ménage (gîte en autogestion). Lors des temps de pause, il est possible de se relaxer et de se promener dans cet espace magnifique.

Cette pratique est ouverte à tous et ne demande aucune connaissance préalable.

Thèmes & dates

- « Méditation et Respiration »
du vendredi 23 septembre à 20h
au dimanche 25 septembre à 17h
- « Danse et Vipassana »
du vendredi 5 mai à 20h
au lundi 8 mai à 17h
- « No-mind et Créativité »
du samedi 15 juillet à 20h
au samedi 22 juillet à 17h

Lieu

Domaine de Sivas à Oze dans les Hautes Alpes. Ancienne ferme en pleine nature avec le soleil de la Provence.

Couchage en chambres de 2 lits et en cabanes de 1 ou 2 lits.

www.sivas.com

Tarifs

- Animation et organisation de 60€ à 120€ par jour
- Hébergement : 22€ par jour
- Ces stages sont en autogestion pour le ménage et la cuisine. Les repas végétariens et biologiques sont préparés en petits groupes à partir de ce que chacun apporte.

Inscription

- Réservation par téléphone.
- Envoi du bulletin d'inscription et du chèque d'arrhes de 120€
- Les inscriptions sont validées dans l'ordre de réception des arrhes.

Méditation et Respiration est une association des méditations actives et de la respiration consciente connectée.

« La respiration est un phénomène-clés que l'on trouve dans toutes les techniques d'expansion de la conscience humaine : le yoga, le tantra, le tao. Votre respiration n'est pas seulement respiration, car votre respiration c'est votre vie, et elle contient tout ce que la vie contient. L'observation de votre respiration transformera votre être entier. »

Danse et Vipassana est une alternance de danses et d'assises.

« Si vous dansez vraiment, la pensée s'arrête. Allez y sans vous arrêter, tournez, tournez, et vous devenez un tourbillon; ainsi toutes les limites, toutes les divisions disparaissent. Ensuite, vous serez prêt pour savourer profondément le silence et l'immobilité »

No-mind et Créativité est une méditation amusante et profonde.

Elle permet de libérer les tensions du mental.

Dans un premier temps, nous nous exprimerons sans les mots. « Comme le mental pense toujours sous forme de mots, cette méditation nous aide à briser ce mode de continuelle verbalisation sans pour autant étouffer les pensées ».

Dans un deuxième temps, nous pourrons savourer l'instant présent dans le silence.

Dans un troisième temps, nous profiterons de ce lâcher-prise pour peindre, coller, dessiner, modeler, ... « La créativité, c'est la qualité que vous amenez aux activités qui sont les vôtres. C'est une attitude, une approche intérieure, votre façon de considérer les choses. Tout le monde ne peut être un peintre et ce n'est pas nécessaire. Tout le monde ne peut être un danseur et ce n'est pas nécessaire non plus. Mais tout le monde peut être créatif. » *Osho*