

# MÉDITATION

## UN ART DE VIVRE



STAGE à TOULOUSE  
Espace Ravi Prasad

Les 26 et 27 janvier 2013

avec  
Shanti et Anand Jeannot



### Deux jours pour

- Se détendre
- Expérimenter des voies d'accès simples à l'espace de méditation,
- Découvrir une qualité d'être qui actualise l'art de vivre
- Comprendre le sens de la pratique
- Poser des questions et partager des réponses

[www.lavieinterieure.fr](http://www.lavieinterieure.fr)

# La méditation, état de présence à soi et au monde est accessible à chacun sans préalable

Dans ce monde en crise, il est évident que l'avoir, la quantité, la productivité ne peuvent répondre à notre attente profonde.

Nous avons besoin de développer un art de vivre fondé sur la qualité pour nous réapproprier notre existence, en mettant en valeur la beauté, l'harmonie, le temps de vivre...

Nous avons besoin d'investir et valoriser la vie intérieure synonyme de qualité dans notre existence. La méditation et la relaxation sont des clés pour accéder à cet art de vivre maintenant, sans attendre que les conditions soient différentes...



Pour cette aventure intérieure, nous partirons de là où nous en sommes avec les outils disponibles immédiatement :

L'attention et la conscience du corps portes ouvertes sur la conscience de soi.

QUAND, OÙ : Le stage se déroulera pour les deux jours, de 10h00 à 12h30 et de 14h30 à 17h00, à l'Espace Ravi Prasad, 43 rue Roland Garros, à Toulouse. Il est possible de rester sur place pour pique niquer.

TARIF : 50€ pour les deux jours

SHANTI ET ANAND JEANNOT, ce qui motive notre enseignement est la pratique d'un art de vivre. Sur ce chemin nous partageons les visions et compréhensions issues de nos études, nos méditations et des rencontres importantes avec des sages de notre époque.

Formés initialement (dans les années 80) à la pratique et l'enseignement de la relaxation et du yoga, nous pratiquons depuis de nombreuses années et animons régulièrement des stages d'initiation à la méditation.

---

**Bulletin d'inscription Méditation janvier 2013 à Toulouse à renvoyer à**  
**Shanti et Anand Jeannot - Les Prousadous - 31310 Montbrun Bocage**  
**Tel : 06 14 93 20 11 - Email [anandjeannot@gmail.com](mailto:anandjeannot@gmail.com)**

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Email : .....

Tel : .....

Je m'inscris pour le stage des 26 et 27 janvier 2013 et verse 50 Euros d'arrhes qui me seront remboursés en cas de désistement une semaine avant.