

Madame BOURGET Françoise

Le Bourg

24260 JOURNIAC

Tél : 06.44.87.82.83

Francoise.bourget24@gmail.com

Bonjour,

J'habite Journiac et j'enseigne le Yoga et la méditation.

En ce qui nous concerne avant de parler « méditer », il faut d'abord se familiariser à « l'assise silencieuse » pour prendre conscience du va et vient incessant des pensées qui nous empêchent de reconnaître la vraie nature de l'esprit.

Il ne s'agit pas d'arrêter le flot des pensées, c'est impossible, mais on apprend à ne plus être emporté par elles, ce qui permet de calmer l'esprit et de se détendre.

Je souhaite partager cette expérience avec ceux d'entre vous que cela peut intéresser et dans ce cas je vous propose de nous retrouver un jour à la mairie de Journiac (par exemple) pour pratiquer ensemble.

Bien à vous

Françoise BOURGET