



Bonjour et bienvenue à l'École de Méditation Intégrée.

Vous serez accueilli(e) dans une atmosphère qui favorisera le contact avec soi.

Comme la vie quotidienne sollicite constamment votre attention vers l'extérieur, vous êtes invité à privilégier de porter votre regard à l'intérieur de vous-même à chaque instant de nos rencontres. Apprendre à observer ce qui se passe en vous lors des pratiques de méditation vous aidera à développer cette façon d'être au quotidien.

Le travail de l'École de Méditation intégrée maintient la constance de ses objectifs. durant les cours, toutes les pratiques, les journées, les événements Zen de plusieurs jours ou encore les formations sur un an.

Son but principal est de développer, par la méditation, la qualité de votre présence; ce qui s'appliquera à tout ce que vous faites dans votre vie.

En devenant le témoin conscient de ce qui se passe en vous, dans l'instant, vous accédez à des ressources intérieures peu utilisées. Quand votre ressenti est partagé entre les interprétations et les jugements d'une situation, vous vous retrouvez fréquemment en désaccord avec vous même... En améliorant la qualité de votre présence, à vous même et à votre entourage, vous devenez plus centré, plus clair, vivant, détendu, créatif et dynamique, tout à la fois. Vous adopterez ce qu'on nomme *un état méditatif*.

Également durant ces rencontres, les partages de vos impressions, vos commentaires et vos questions sur ce que vous venez d'expérimenter est très précieux. Ils enrichissent en plus l'exploration de chacun. Nous prenons le temps d'identifier les pièges du mental, qui tentent continuellement de garder le contrôle sur vous; il lâche difficilement son emprise.

Nombreux sont les témoignages positifs des personnes qui ont participé aux cours de méditation de mon école. Dans tous le cas, nous constatons ensemble la diminution du taux de stress, de l'angoisse, de l'anxiété, peu importe la source. Les effets bénéfiques se font vite sentir. Par la méditation, nous avons accès aux espaces de calme, de joie et de silence qui résident en chacun de vous depuis votre naissance. Vous avez abandonné ces ressources avec le temps...

Je propose donc de vous accompagner sur ce chemin de méditation, à partir d'où vous êtes, afin de pouvoir faire un ou plusieurs pas dans l'infinie grandeur de votre monde intérieur!

De tout coeur,
Deva Michelle