



Heartspot

Lausanne

Heartspot

Lausanne

Installé à l'Avenue de Provence 12, le Heartspot de Lausanne propose des activités variées pour explorer le potentiel infini du cœur et développer sa conscience. Un espace urbain pour se ressourcer et méditer.

La méditation Heartfulness

Parmi les activités proposées, la méditation Heartfulness est au cœur du Heartspot. Ouverte à tous, cette pratique facile à mettre en œuvre dans notre vie quotidienne, est un outil efficace pour gérer le stress, l'agitation mentale, retrouver calme et tranquillité, et explorer la dimension subtile du cœur à l'aide de la transmission yogique.

Pour les personnes intéressées, cette méditation peut être approfondie selon la voie spirituelle du Sahaj Marg.

Ateliers de découverte et d'expérimentation

Les samedis à 10h

Pratique régulière et approfondissement

Méditations de groupe(1h)

mercredi 12h30 & 19h

dimanche 9h

Méditations de groupe(30 min)

lundi 9h & 18h

mardi 6h30 & 13h

jeudi 6h30, 8h & 19h

vendredi 10h

Les séances de méditation et ateliers découverte sont gratuits.

Centre de méditation, av. de Provence 12, 1007 Lausanne

Les ateliers

- Mouvement détente silence - Eutonie
- Méditation & mouvement
- Yoga du subtil - Hatha yoga
- Yoga du rire
- Yoga de l'intérieur
- Le cœur invite la tête - Mindfulness & Heartfulness

- Ces ateliers sont ouverts à tous, sans prérequis et sans inscription, sauf pour Mindfulness.

- Pour plus d'information sur le cours qui vous intéresse, vous pouvez contacter son intervenant(e).

- Une participation libre et consciente à l'atelier que vous choisissez vous permet de soutenir le Heartspot.



078 613 20 15 | fr.heartfulness.org | lausanne@heartfulness.ch



Mouvement détente silence

«L'Eutonie propose une recherche, adaptée au monde occidental, pour aider l'homme de notre temps à atteindre une conscience approfondie de sa propre réalité corporelle et spirituelle dans une véritable unité.» Corps retrouvé par l'eutonie de Gerda Alexander

Bouger dans ses articulations • Etirer, relâcher dans ses muscles • Libérer, harmoniser les tensions • Trouver sa charpente osseuse en contact avec la terre • De l'intérieur laisser apparaître l'Espace • Sentir, habiter son corps en contact avec l'environnement.

Intervenante

Chantal Aubert-Richelle Physiothérapeute, eutoniste et pratiquante Heartfulness vous propose une approche sensible du corps avec une écoute qui mène à une conscience plus approfondie de son Etre.

Après 15 ans de pratique en thérapie et pédagogie en eutonie, une question lui est apparue: Qu'est-ce qu'il y a au-delà du corps? Envie de répondre à la question!

Les mardis à 11h30 (durée 1h)

23.01 | 30.01 | 06.02 | 13.02 | 27.02 | 06.03 | 13.03 | 20.03 | 27.03 | 17.04 | 24.04 | 22.05 | 29.05 | 05.06 | 26.06

Une méditation Heartfulness a lieu à 13h, soit après le cours, pour les personnes intéressées.

Tenue confortable, si possible apporter une couverture

Contact 079 815 99 21



Méditation & mouvement

Les ateliers commencent par un enracinement intérieur, dans le cœur. De là naîtront les gestes artistiques, en silence ou avec des sonorités. Partage dans la joie, avec ce qui nous entoure.

Méditation en mouvement

Au final, cet état, cette condition intérieure vivifiera tout notre quotidien.

Intervenant

Lalao Randimbison est pratiquant et formateur de la méditation Heartfulness.

Diplômé professionnel d'eurythmie (art du mouvement basé sur le cœur), il a fait de la scène au sein de divers ensembles.

Il a enseigné cet art aux enfants, amateurs et artistes professionnels.

Vous êtes les bienvenus pour cheminer avec cette danse du cœur.

Un jeudi par mois à 19h45 (durée 1h)

25.01 | 22.02 | 15.03 | 22.03 | 29.03 | 5.04 | 07.06

Une méditation Heartfulness a lieu à 19h, juste avant le cours, pour les personnes intéressées.

Contact 078 613 20 15



