



PARCOURS MÉDITATIF MEDITATIEPARCOURS

8

Le parcours est évolutif, il est donc essentiel de commencer par le début pour en comprendre le processus. Nous vous conseillons d'expérimenter une seule balise par balade, et de vous y entraîner tous les jours chez vous pendant une semaine avant d'expérimenter la suivante. Vous obtiendrez des effets plus intéressants.

Pour bénéficier pleinement de chaque pratique, une certaine disposition d'esprit est nécessaire.

JOUEZ LE JEU, PRÊTEZ-VOUS À L'EXPÉRIENCE, SOYEZ OUVERTS.

Donnez-vous le temps de vivre chaque pratique (minimum 20 min).
Pour plus d'informations sur le mode d'utilisation, rendez-vous à la balise d'accueil  (voir plan ci-dessous).

Pour tous les textes et les enregistrements à télécharger, rendez-vous sur le site de Bruxelles Environnement (<http://www.environnement.brussels/parcoursmeditatif>).

Chaque (...) signifie de marquer un temps de pose pendant lequel vous accueillez les sensations.

Het parcours is evolutief, het is dus belangrijk dat je bij het begin begint om zo het hele proces te begrijpen. Wij raden u aan om één oefening per wandeling te beleven en die elke dag bij u thuis te herhalen gedurende één week vooraleer de volgende te proberen. Dat geeft betere resultaten.

Voor een optimale beleving is de juiste ingesteldheid noodzakelijk.

SPEEL HET SPEL MEE, GEEF U OVER AAN DE ERVARING, WEES OPEN VAN GEEST.

Neem de tijd om elke oefening te beleven (minstens 20 min).
Meer informatie vindt u ook aan de onthaalzuil  (zie onderstaand plan).

Ga naar de website van Leefmilieu Brussel om alle teksten en opnames te downloaden (<http://www.leefmilieu.brussels/meditatieparcours>).

Bij elke (...) is er een korte pauze zodat alle indrukken bij uw kunnen binnenkomen.

PRATIQUE 8: DONNER DU SENS À SA VIE

Étape 1



Pour découvrir le thème que vous allez mettre en pratique, écoutez l'introduction via le QR code ou rendez-vous sur le site internet.

Introduction à la pratique 8

Étape 2

Préparez-vous à l'expérience en lisant ci-dessous, le résumé de la pratique proprement-dite.

Si c'est possible, démarrez cette séance debout, confortable dans la posture : sentez vos appuis, installez-vous dans votre axe.
Pensez à une **valeur** que vous souhaitez activer. Si c'est la première séance sur les valeurs, prenez votre **"individualité"**.

1. **RECENTRAGE ET MISE EN DISPONIBILITÉ** (appuis, respirations, nouveau regards)
2. **INTROSPECTION CORPORELLE** (les 5 systèmes puis tout le corps)
3. **DÉPLACEMENT DU NÉGATIF** (3 x)
4. **ACTIVATION OU HARMONISATION VITALE** (4-5 x)
5. **ACTIVATION D'UNE VALEUR** : pensez à cette valeur, imprégnez-vous en, en laissant venir les images et les sensations associées.
 - faites comme si vous la preniez dans vos mains (...) et amenez-la à votre centre de gravité (...)
 - puis amenez-la doucement vers votre cœur (...)
 - puis ouvrez-vous sur le monde, bras en ouverture (...)
 - puis, ramenez vos mains, pleine de cette valeur, à votre centre (...)
6. **SOUHAIT DE PAIX** : formulez un souhait de paix pour vous-même et les autres. Répétez-vous simplement mentalement, en pensant ce que vous dites : "Puissè-je vivre en paix" (...) "Puissent les êtres chers vivre en paix" (...) "Puissent tous les êtres vivre en paix" (...).
7. **REPRISE**



Étape 3



Expérimentez maintenant la pratique en écoutant l'audio via le QR code ou en vous rendant sur le site internet.

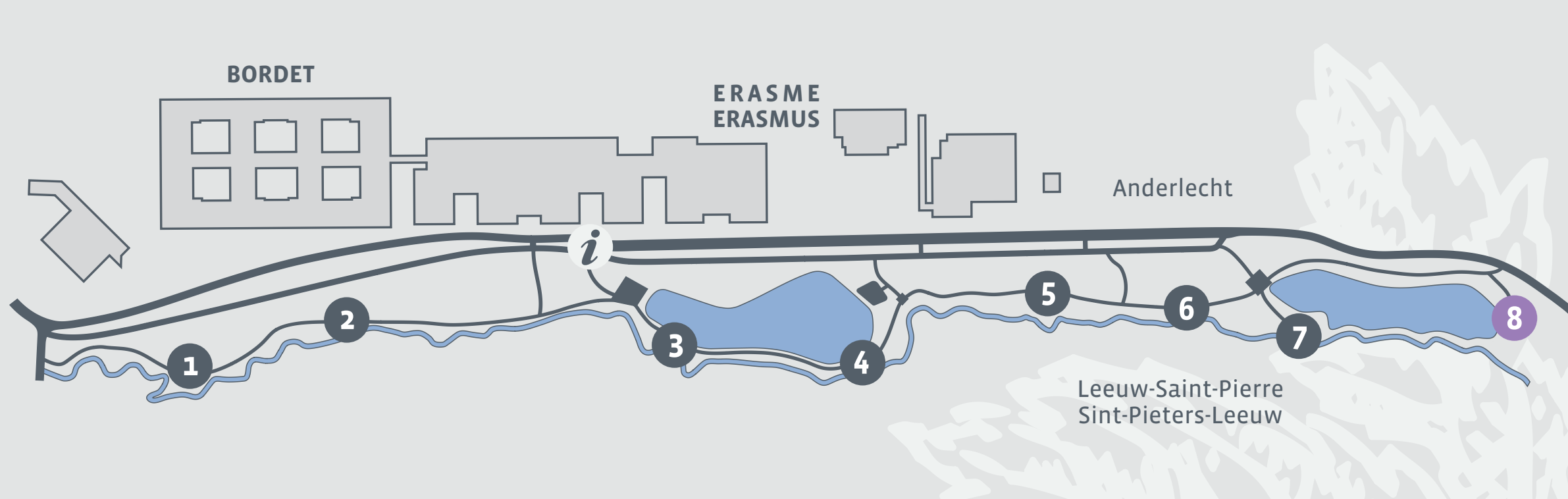
Pratique 8

Step 3



Voer de oefening uit en luister via de QR-code naar het audiofragment of ga naar de website.

Oefening 8



Le parcours

1. Être pleinement dans l'instant présent
2. Accueillir le positif, évacuer le négatif
3. Activer l'énergie vitale et les capacités d'apaisement
4. La posture, une attitude dans la vie
5. Développer les 5 sens
6. Bien-être dans la verticalité
7. Prendre conscience de sa présence dans l'environnement
8. **Donner du sens à sa vie**

Het parcours

1. Ten volle aanwezig zijn in het nu
2. Laat het positieve toe, duw het negatieve weg
3. Levenskracht en ontspanningscapaciteiten activeren
4. De lichaamshouding, een levenshouding
5. De 5 zintuigen ontwikkelen
6. Weldaad van een verticale houding
7. Bewustwording van uw plaats in de omgeving
8. **Zin geven aan uw leven**

Hôpital
Erasmus



bruxelles
environnement
leefmilieu
brussel
.brussels

www.environnement.brussels
www.leefmilieu.brussels
02 775 75 75

info@environnement.brussels • info@leefmilieu.brussels