



SÉANCE DE MÉDITATION



Plan de cours

Objectif général

Tendre vers le repos, vers un état d'esprit paisible.

Description générale

Les élèves, formant un cercle, méditent en position assise.

Méthodologie

Durant la séance de méditation, l'élève observe avec détachement son paysage intérieur (pensées, images, émotions) et ramène constamment son attention à sa respiration abdominale.

Contenu

Immobilité physique. Silence. Attention et concentration sur la respiration abdominale. Inspiration et expiration conscientes.

Moyen utilisé

La séance de méditation dure presque une heure. Au bout de 30 minutes, il y a une pause de 5 minutes pour se lever, s'étirer, boire de l'eau, si désiré. Puis nous reprenons la séance de méditation pour 25 autres minutes.

Objectif spécifique

Après la séance de méditation, l'élève se sentira intérieurement beaucoup plus calme.

Matériel requis

Porter des vêtements amples, confortables, pour permettre à la région abdominale de bouger sans entrave.