

Du samedi 17 Mars au dimanche 18 Mars 2018



Initiation méditation IAM **Integrated Amrita Meditation®**

Cadeau inestimable d'Amma, adaptée à la vie du 21ème siècle, la méditation IAM – *Integrated Amrita Meditation Technique®* – est une combinaison simple de Yoga, d'exercices de respiration et de méditation qui prend seulement 35 minutes par jour selon la version considérée.

C'est une synthèse de méthodes traditionnelles éprouvées par le temps qui correspond aux conditions mentales actuelles, intégrant les contraintes de temps et les besoins de l'homme moderne. Elle est enseignée gratuitement partout dans le monde.

Venez passer 2 jours dans le centre Terre d'Issis et pouvoir ensuite intégrer la pratique de 30 minutes dans votre quotidien.

Lieu d'hébergement :

Terre d'Issis
174 chemin d'Issis,
40 390 Saint Laurent de Gosse
Véronique ou Yves 09 50 48 03 26 ou par mail: terre.issis@gmail.com

30 min de Bayonne, 2h de Bordeaux

Site: terreissis2.wordpress.com

Samedi 9H00 - 12h30
 14h30 - 17H30

Dimanche 09h00 - 12h00
 14h00 -16H00

Prix de l'hébergement + repas (végétarien) : 65 euros (ordre ETW France)

Les participants sont invités à aider, 1h par jour environ pour les vaisselles et petites préparations repas.

Si vous ne dormez pas sur place, le tarif est de 45 euros,

Afin de garder l'énergie de la pratique, il est demandé, même aux personnes qui ne dorment pas sur place de **prendre les repas des samedis midi et soir sur place ainsi que le dimanche midi.**

Session limitée à 20 personnes (dont 14 pour les personnes hébergées)

Inscription par mail uniquement auprès de Sreemati
sreemati.serafin@gmail.com.fr

Site IAM: iam-meditation.fr