



Méditation Heartfulness

Issue de la tradition du Raja Yoga, la Méditation Heartfulness propose une approche de cette forme ancestrale de yoga adaptée aux besoins de l'homme d'aujourd'hui.

Présent dans 160 pays, l'institut Heartfulness rassemble 8000 formateurs bénévoles certifiés qui accompagnent régulièrement plus d'un million de personnes dans leur expérience de la méditation.

Les bienfaits de la méditation :

C'est un processus naturel de transformation une écoute et une compassion authentique qui amène plus d'harmonie dans les relations, un sentiment de paix et de pureté pour une vie pleine de joie et d'amour.

Le mental plus calme permet de retrouver un état d'équilibre, un esprit plus clair, une meilleure capacité d'attention, une expansion de la conscience, et l'inspiration est nourrie.

<https://fr.heartfulness.org/>

Vidéo : Le mouvement Heartfulness https://www.youtube.com/watch?v=T7Duokw80Dk&feature=emb_logo



Patrice Aubanel et l'équipe Heartfulness

Patrice est un des nombreux formateurs certifiés de l'institut Heartfulness. Passionné par les activités de pleine nature comme l'alpinisme, l'escalade ou encore le ski, qu'il pratique depuis son plus jeune âge, c'est la découverte, il y a bientôt trente ans, de la dimension du cœur offerte par les techniques Heartfulness qui sont venues donner tout son sens à sa vie et en nourrir toutes les facettes.

Il propose aujourd'hui à chacun une expérimentation des techniques Heartfulness, notamment la méditation dont la particularité est d'être centrée sur le cœur et d'être soutenue par la transmission Yogique.

La transmission Yogique, est une énergie qui s'expérimente plus que ce qu'elle ne se décrit. Grâce à son soutien, la méditation devient un outil de ressourcement et de transformation : une absorption facilitée dans les profondeurs du cœur, une intuition plus vive, des idées plus claires, de meilleurs choix, un temps mieux géré et une nette diminution du stress.

Heartfulness s'inscrit dans la tradition ancestrale du Yoga et s'adapte aux aspirations de chacun : elle peut ainsi se résumer à une simple utilisation de techniques ponctuelles ou quotidiennes, ou bien permettre l'approfondissement de la philosophie et de la science de ce yoga au service du cœur en perpétuelle évolution, ou encore offrir la possibilité d'atteindre le but ultime commun à tous les yogas, l'union avec le soi.

L'Institut Heartfulness se concentre sur la proposition au grand public d'une diversité d'activités orientées vers la sensibilisation et la découverte progressive du yoga au service du cœur. Ces activités sont gratuites et partagées par des bénévoles sur le modèle de l'écologie du don.

Les techniques Heartfulness sont ouvertes à toutes et tous à partir de 16 ans, sans prérequis ni distinction de pratique ou de niveau.

Contact : Patrice.aubanel@gmail.com

Rencontrer Patrice et l'équipe Heartfulness Au Festival BioZen de Font Romeu



- **6 séances de méditation**

Pour expérimenter la méditation Heartfulness, trois sessions de groupe le matin et trois le soir sont proposées, six sessions au total, donc deux par jour de festival.

Bien que chaque session puisse être expérimentée séparément, il y a un sens profond à s'inscrire à au moins une session par jour. En effet, suivre trois méditations, chacune à 24 heures d'intervalle, peut permettre une connexion au soi intense et durable.

Pour plonger plus rapidement dans l'expérience intérieure, avant chaque méditation, le formateur conduira la relaxation Heartfulness.

Les sessions de méditation du soir seront précédées d'un atelier pratique sur la technique de la régénération au cœur de la méthode Heartfulness et facilement utilisable ensuite par chacun pour alléger sa vie au quotidien.

- **Un stand sur le Marché BioZen**

Durant tout le festival, l'équipe Heartfulness sera à disposition sur un stand pour tous renseignements et documentations utiles.

- **Une soirée ciné-méditation**

Durant le festival, une soirée ciné-méditation sera proposée, avec la projection d'un film inspirant et en accord avec la thématique du festival.

La projection du film sera suivie d'une expérience de la méditation.

« De nombreux leaders d'opinion reconnaissent aujourd'hui, dans l'univers intérieur du cœur, le prochain champ d'expansion de la conscience, et donc de l'évolution humaine. Le cœur nous donne la force intérieure, le courage et, de façon naturelle, la compassion, l'empathie et la bonté. »



ciné-méditation : The Twelve

The Twelve - Les Douze - est un documentaire de 77 :07 minutes qui donne une voix aux traditions de la sagesse à travers les paroles de douze Anciens.

En novembre 2017, douze hauts représentants des traditions de sagesse du monde entier ont convenu de se réunir au siège des Nations Unies à New York au sein d'un conseil appelé *The Council of Twelve and Above*. Laisant de côté leurs différences culturelles, ils ont mené un rituel unique en toute unité à un point ancestral d'énergie concentrée. Ensemble, ils ont créé l'éventail d'une nouvelle réalité dans

laquelle les êtres humains peuvent vivre en harmonie et en amour entre nous et avec la nature.

Chacun de ces douze anciens partage une sagesse oubliée depuis longtemps, connaît notre lien complexe avec la nature et toute l'humanité, et nous rappelle ce que signifie être humain et comment vivre en harmonie avec nous et avec la nature. Ce film montre comment les traditions de la sagesse peuvent être une source d'inspiration et de solutions pour nous-mêmes et notre société moderne, car elles partagent des messages importants dont nous pouvons tous bénéficier.





