



ESPRIT TRANQUILLE, PRESENCE VITALE : notre état naturel
Atelier de Pratique de la Méditation de la Présence Vitale©
A MARSEILLE
- Les 05 et 06 Décembre 2020
- Les 09 et 10 Janvier 2021

Allier un esprit tranquille avec une présence vitale : c'est ce vers quoi nous invite la méditation de la présence vitale®.

Quand notre esprit est tranquille, nous sommes au cœur du monde, à l'écoute de ce qui s'offre dans l'instant : une idée créative, une image inspirante, une rencontre, un regard, un sourire, une lumière.

Oui, développer une *faculté d'adaptation ludique et créative* à tout ce qui peut survenir, à tout moment : une (bonne ou mauvaise) rencontre, une facture à payer, un obstacle à surmonter au cours d'un projet, un conflit.

Faut-il pour y arriver, s'enfermer et pratiquer des années ? En fait, c'est notre état naturel, disponible à chaque instant. Moins d'une minute suffit, c'est la minute qui compte pour arriver à cette attention ouverte.

Comment ? Le séminaire enseigne un chemin simple, *en utilisant ce que nous sommes, à cet instant même* : nos pensées, nos émotions, notre sensorialité, les situations de la vie. ***Ce qui nous perturbe devient ce qui nous transforme, grâce à notre pouvoir d'acceptation dynamique.*** Alors, l'énergie vitale circule librement en nous. Et nous sommes disponibles et ouverts à ce dont nous avons besoin d'être, de sentir et agir, ici et maintenant.

Cette pratique, accessible à tous, *ne dépend pas d'une posture requise, d'un lieu spécifique ou d'une doctrine à adopter.* Elle peut avoir lieu à tout instant. *Elle se distingue d'autres pratiques connues dans des contextes religieux ou thérapeutiques.*

Elle est enseignée en modules de 2 jours qui comprennent :

- Un cours sur le lien entre le psychisme, le somatique et la vie relationnelle.
- Un entraînement à la pratique de la méditation de la présence vitale®
- Une application à la créativité et à la réalisation de projets.

Une pratique régulière amène vers cette tranquillité de l'âme connue des philosophes grecs et latins, une qualité nécessaire dans les temps actuels.



Animé par Tan NGUYEN, philosophe-thérapeute et artiste, enseigne en France et en Europe, la connaissance de soi et la thérapie depuis 45 ans, notamment par la psychosynthèse (créée par le Dr Roberto Assagioli 1888-1974).

Il est master en philosophie (université Paris X) et master en arts plastiques (université La Sorbonne). Auteur de « *Pourquoi la psychothérapie ?* » (Dunod, 2005). A partir de son expérience de thérapeute et de ses années de recherches sur le lien corps-esprit, il a créé la Méditation de la Présence Vitale®, une approche originale et créative de la présence à soi. Ex-vice-président de la FF2P.

Il sera assisté par **Viviana RICCIARDI**, formatrice en psychosynthèse, certifiée du Centre Source-Ecole Française de Psychosynthèse Créative, et titulaire du CEP (Certificat européen de psychothérapie)

DATES

-Samedi **05 décembre 2020** de 10h à 18h30 / Dimanche **06 décembre 2020** de 09h30 à 17h.

-Samedi **09 janvier 2021** de 10h à 18h.30/ Dimanche **10 janvier 2021** de 09h30 à 17h.

Lieu du séminaire : Centre Source, 4 rue Moustier 13001 Marseille. Arrêt tram Rome-Davso, ligne 3 Castellane

Participation aux frais : 180 euros pour *chaque module de deux jours*

Inscription : S'inscrire en *renvoyant le bulletin* ci-dessous avec un chèque de 180€ par module à l'ordre du **Centre Source** à l'adresse: **4 rue Moustier 13001 Marseille**

Informations par téléphone au 0616737105 ou par mail : tandante@gmail.com

Les chèques ne seront encaissés que le 2 décembre.

Désistement possible sans frais jusqu'au 15 novembre 2020

Nom, prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

Email :

Tel. mobile :

OUI, je m'inscris pour la session Méditation de la Présence Vitale® à Marseille

- Le 05 et 06 décembre 2020 **oui - non (cocher)**

- Le 09 et 10 janvier 2021 **oui - non. (cocher)**

Ci-joint 180€ par module, chèque à l'ordre du Centre Source

Votre signature et date