



SOIRÉES MÉDITATION SÉPHIRATIQUE

**Nous vous invitons gratuitement
Aux soirées Méditation**

LES 1^{ERS} ET 4^{ÈMES} JEUDIS DU MOIS À 20:30

Par Jean Jacques et Marie Christine Bouchet (Via Zoom)

Naturopathe - Thérapies Energétiques

Le But de ces soirées :

- **Calmer le mental**
- **Favoriser la connexion à notre Conscience Supérieure**
- **Vivre plus le Moment présent**
- **Ouvrir notre Coeur à l'amour de nous même et de nos Frères et Soeurs**
- **Participer concrètement à l'élévation de la Conscience Collective**

La soirée commencera par l'écoute d'un Mantra pour Purifier notre Aura et nous mettre dans les meilleures conditions énergétiques.

Puis nous pratiquerons ensemble la Méditation d'abord guidée, je vous répéterai le Mantra choisi puis chacun pourra méditer seul un moment.

Puis nous ferons des invocations aux Energies d'Amour de LA MERE DIVINE pour ouvrir et épanouir notre Chakra du Coeur.

L'agitation perpétuelle du mental est le principal obstacle pour l'être humain d'expérimenter le calme et la sérénité auquel il aspire profondément.

L'égo utilise le mental pour maintenir son pouvoir et nous pousse à rechercher à l'extérieur ce que nous ne pouvons trouver qu'au dedans de nous même.

Ce mental tyrannique obscurcit la Conscience et prend toute notre attention et une bonne partie de notre énergie.

Les Neuro-sciences nous disent que chaque jour nous avons plus de 80 000 pensées, dont 90% sont les même que celles de la veille !

La Méditation est utilisée depuis des millénaires pour calmer le mental et l'émotionnel et nous permettre progressivement de nous connecter à notre Présence Divine.

Elle aide à vivre dans le Moment Présent, alors que notre égo nous projette en permanence dans le passé ou dans un futur qui n'est que la projection de ce passé.

Or, cette identification est une illusion complète, car le passé n'existe plus et le futur pas encore.

La pratique régulière de ma Méditation apporte de nombreux bienfaits scientifiquement prouvés :

Calme et tranquillité intérieure, expérience et connexion à notre Conscience Supérieure, libération du joug de l'égo.

De nombreuses études confirment une amélioration de la santé dans de nombreux domaines et une augmentation de la longévité.

J'ai été initié par un Maitre Indien en 1972 et j'ai grâce à lui découvert la Méditation.

J'ai ensuite au travers de mes recherches personnelles adapté la pratique dans le but d'obtenir un effet de rééquilibrage global.

J'ai intégré l'enseignement du Maitre Shri Aurobindo qui à expérimenté et décrit la Spiritualisation de la Matière :

Faire descendre la Conscience Divine dans toutes les parties de notre Etre.

Tel un bel Arbre, il est souhaitable que les branches montent haut vers le Ciel et que de puissantes racines descendent profondément dans la Terre pour assurer un équilibre inébranlable.

Cette méthode de Méditation Séphiratique est facile à pratiquer et donne rapidement de puissants résultats.

<https://naturalconsulting.eu/mediation-sephiratique/>

**Pour tous renseignements complémentaires
et inscription par email :
jeanjacques.naturopathe@gmail.com
par téléphone ou whatsApp
06 13 27 21 63**