

IAM**PROGRAMME****SESSIONS D'INITIATION & DE RÉVISION 2010**

IMPORTANT : Pour vous inscrire, vous pouvez envoyer un email à l'adresse de contact en rapport avec le lieu choisi ou envoyer un courrier, avec une enveloppe timbrée libellée à votre adresse. Dans les deux cas vous recevrez par retour le formulaire d'inscription.

↘ **CENTRE AMMA FRANCE (EURE & LOIR)**

Ferme du Plessis - 28190 PONTGOUIN

centreamma@amma-europe.org

02 37 37 44 30

→ **INITIATION** : du 13 au 15 août→ **RÉVISION** : 11 avril

↘ **FERME DU COL (ARIÈGE)**

Le Merviel - 09600 DUN

lecol@sfr.fr - 05 61 68 74 63

→ **INITIATION** : du 2 au 4 juillet→ **RÉVISION** : de 9h à midi, les 28 mars, 2 mai & 30 mai.*Possibilité d'arriver la veille ; s'inscrire à l'avance.*

↘ **RÉGION DE TOULON (VAR)**

Punyavathi et Gérald TREMBLEAU - La Sarabande

Le vallat les brailles - 13260 CASSIS

04 42 01 31 97

punyavathi_amma@yahoo.fr

06 71 39 69 92

↘ **ARDÈCHE**

Punyavathi et Gérald TREMBLEAU (*cf. région de TOULON*)→ **INITIATION** : du 9 au 11 avril→ **RÉVISION** : 9 avril

↘ **MORVAN**

Shanti et Anand JEANNOT

anandjeannot@gmail.com

11, r. du Bastion - 09350 DAUMAZAN

06 14 93 20 11

→ **INITIATION** : du 2 au 4 avril→ **RÉVISION** : 4 avril

↘ **MULHOUSE (HAUT-RHIN)**

Anne RUEFF

cousse.radha@hotmail.com

17, rue du Jura - 68480 BIEDERTHAL

03 89 07 35 12

→ **INITIATION** : du 8 au 9 mai

↘ **PLUVIGNER (MORBIHAN)**

Mangala, au Centre Amma (*cf. CENTRE AMMA*)→ **INITIATION** : août

↘ **CENTRE AMMA BELGIQUE**

Broekstraat - 69140 TIELROD - BELGIUM

vriendenvanamma@telnet.be

(+32) 3 771 52 27

→ **INITIATION** *en français* : du 1^{er} au 2 mai

Pour réviser en dehors des révisions programmées, il est souvent possible de venir dans la dernière journée des sessions d'initiation. Contactez au préalable les organisateurs.



LA MÉDITATION IAM

**Une technique de méditation
répondant aux besoins du monde moderne**

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

L'art de la maîtrise du mental

La méditation est l'art de la maîtrise du mental. La façon dont nous percevons le monde qui nous entoure dépend de notre mental. Dans notre quête du bonheur, nous avons le choix entre deux solutions : changer le monde entier pour que tout se passe exactement comme nous le voulons ou bien modifier notre mental pour être capables d'être heureux, satisfaits et en paix indépendamment des circonstances extérieures.

De toute évidence la première solution est irréalisable. Nous n'avons qu'un pouvoir très limité sur le monde extérieur. Le seul espoir de trouver le bonheur réside dans notre monde intérieur.

La méditation est un élément clé de ce processus.