

La méditation **IAM** a été conçue par **AMMA**, figure spirituelle et humanitaire

IAM a été conçue par une figure spirituelle et humanitaire de renom international : Sri Mata Amritanandamayi Devi, plus connue sous le nom affectueux de «Amma».

Amma est un maître dont la compréhension et l'expérience s'étendent à toutes les formes de méditation traditionnelles dans lesquelles elle s'est elle-même engagée totalement au cours de décennies de pratiques spirituelles.



Pendant ces trente cinq dernières années, **AMMA** a enseigné la méditation à des **millions de personnes** à travers le monde

Amma a parlé de la méditation aux Nations Unies, au parlement des religions du monde et au Conseil Mondial des Leaders Spirituels.

Plus de trente livres des enseignements d'Amma parlant de la méditation ont été publiés dans plus de douze langues différentes.

La méditation **IAM** est transmise par des **instructeurs certifiés**

La version originelle de la méditation **IAM** est transmise lors de sessions se déroulant sur deux journées.

Il existe des sessions de méditation pour les organisations et les entreprises, et aussi des cours spécifiques pour les enfants et les adolescents. Des sessions se tiennent de manière régulière dans le monde entier.

Les cours sont offerts comme un service à la société et sont entièrement gratuits.



La méditation **IAM** en France

Prochainement : www.meditation-iam.fr

Des sessions sont organisées dans plusieurs régions de France toute l'année, vous pouvez consulter notre site internet pour trouver le calendrier et les contacts : www.ammaeurope.org/french/centre/meditationiam.htm

Pour tous renseignements
Shanti & Anand JEANNOT
06 14 93 20 11 - anandjeannot@gmail.com
Centre Amma - Coordination IAM
La Ferme du Plessis - 28190 PONTGOIN

Joindre une enveloppe timbrée pour la réponse

Méditation IAM

Integrated Amrita Meditation Technique®

A la découverte
du potentiel infini
en soi...



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 selon la version considérée¹. 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.

¹ Des versions plus courtes sont spécifiquement conçues pour les organisations et le monde de l'entreprise, et aussi pour les jeunes de 10 à 14 et de 14 à 18 ans.

Prenez en main la télécommande de votre mental

AMMA, le maître spirituel qui a conçu la méditation **IAM** dit : «la télécommande de notre mental devrait demeurer fermement dans la paume de notre main.» Imaginez quelqu'un qui aurait un tel contrôle mental...

C'est ce que nous offre la méditation **IAM**.



Une maintenance quotidienne du mental

Le mental est comme une machine. C'est à nous qu'il revient d'entretenir convenablement cette machine. Nous devrions aussi savoir comment l'arrêter. Cet art s'est malheureusement perdu, et c'est la raison pour laquelle nous voyons autour de nous tant de gens « craquer ».

La **Technique de Méditation IAM** est un système de maintenance quotidienne.

Par la concentration sur des objets, des sons et des sensations, et en observant nos fonctions vitales et mentales, nous gagnons en présence et vigilance.

La relaxation du mental nous débarrasse du stress.

En élargissant la conception que nous avons de nous-mêmes, nous élargissons notre manière de penser, ce qui nous rend plus créatif.

Les bénéfices de la Méditation

Les bénéfices de la méditation IAM Integrated Amrita Meditation Technique®

→ Sur le plan physique

- Amélioration de la souplesse et de l'amplitude de mouvement
- Tonification des muscles
- Oxygénation du sang
- Elimination des toxines
- Amélioration du métabolisme
- Diminution du stress
- Amélioration de la capacité respiratoire

→ Sur le plan mental

- Relaxation
- Concentration
- Créativité et ouverture d'esprit
- Acuité de la capacité de présence et d'attention
- Améliore la capacité d'apprentissage et de mémorisation
- Diminution de l'irritabilité et des sautes d'humeur
- Amélioration de la stabilité émotionnelle
- Vitalité et régénération

→ Autres

- Capacité d'adaptation aux autres dans la vie professionnelle et privée
- Meilleure gestion du temps
- Meilleures performances dans le travail
- Capacité d'étude améliorée
- Amélioration de la capacité à résoudre des problèmes
- Réponse intelligente au lieu de réaction émotionnelle