

IAM

PROGRAMME

SESSIONS D'INITIATION & DE RÉVISION
2010/2011

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 ainsi que les informations pratiques

CENTRE AMMA FRANCE (EURE & LOIR)

Ferme du Plessis - 28190 PONTGOUIN

centreamma@amma-europe.org - 02 37 37 44 30

INITIATIONS : 21-23 janvier, 18-20 mars, 5-7 août

INITIATION JEUNES 10-15 ans : 15-16 janvier

FERME DU COL (ARIÈGE)

Le Merviel - 09600 DUN - lecol@sfr.fr - 05 61 68 74 63

INITIATIONS : 10-12 déc, 11-13 mars, 1-3 juillet

RÉVISIONS : 31 janvier, 27 mars, 29 mai

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

INITIATIONS : 26-28 nov, 4-6 février, 1-3 avril

RÉVISIONS : mi-janvier, mars

CENTRE AMMA BELGIQUE

Belgique (pour les francophones) - Broekstraat 6

9140 Tielrode - Belgium - (int+32) 3 771 52 27

vriendenvanamma@telenet.be

INITIATION : 15-16 janvier

En dehors des sessions de révision programmées, il est à priori toujours possible de venir réviser le dernier après-midi des sessions d'initiation, pour cela veuillez au préalable prévenir de votre intention.

Retrouvez les informations et visitez

www.iam-meditation.fr



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.