

INSCRIPTION

Méditer pour se retrouver de septembre à décembre 2026

Nom : _____		Prénom : _____	
Adresse : _____			
NPA _____		Localité _____	
Tél. _____		Mail : - _____	
Né le : _____		☐ débutant ☐ méditant	

☐ Je soussigné souhaite m'inscrire pour la session de méditation de septembre à décembre

☐ Je suis intéressé à la session de Méditation selon la spiritualité chrétienne à partir de janvier 2027

☐ Envoyer par mail à : info@spiritualite-sante.ch

Paiement sur le compte : CARE-CAE D. Dulac Chalais

IBAN CH 02 8080 8003 7187 4988 7

Date : _____ Signature _____



Méditer Pour se retrouver

Pratique hebdomadaire
En présentiel à Chalais (VS)
Et en ligne (visio-conférence)

Méditer ensemble

La méditation fait partie, des pratiques ancestrales de toutes les traditions spirituelles (religieuses et laïques).

Les bienfaits de la méditation pour la santé sont désormais reconnus par la science médicale (*réduction du stress, régulation des émotions, meilleure clarté mentale, aide la concentration et la mémoire, équilibre le système nerveux, renforce la réponse immunitaire*).

Elle permet de se reconnecter à soi dans une posture ancrée pour retrouver le flux de la vie en pleine conscience, ici et maintenant, nourrir la paix du cœur, dans une qualité de silence habité, au rythme du souffle de plus en plus apaisé.

La méditation fait partie de la pratique, dans le chemin d'évolution spirituelle, c'est un rendez-vous nourrissant la profondeur du cœur.

Déroulement des soirées

Bref entretien-enseignements (25 min) (voir l'agenda ci-après)

Question-réponse

Préparation à la méditation

Méditation assise en silence guidée (20 -25 min.)

Jour et heure : lundi soir à 20h15

Lieu :



En présentiel : à Chalais, 14 rte de Vercorin dès 20h00



En ligne : Par visio-conférence :

Les animateurs

Daniel et Dominique DULAC, thérapeutes accréditées, ont été formés pendant plusieurs années à la pratique et à l'enseignement de la Méditation est sagesse du corps dans l'esprit hésychaste et l'approche de Graf Dürckheim, par A. et R. Goettmann fondateurs de Béthanie.

Ils animent depuis plus de 25 ans un groupe de méditation ainsi que des séminaires/Week intégrant la dimension spirituelle dans la Connaissance de soi et accompagnent individuellement les personnes dans la voie de la profondeur.

Rencontres ouvertes à toute personne, quelle que soit sa confession et pratique spirituelle

Programme

1	28.09.26	Approche méditative
2	05.10.26	La posture
3	12.10.26	L'ancrage : Le Hara
4	19.10.26	La détente corporelle dans le lâcher prise
5	26.10.26	Le souffle : la roue de la métamorphose
6	02.11.26	La voie du silence
7	9.11.26	L'instant présent
8	16.11.26	Le dépouillement et Le détachement
9	23.11.26	Le don et l'abandon
10	30.11.26	L'attention et La pleine conscience
11	7.12.26	La concentration et les mantras
12	14.12.26	La paix intérieure
13	21.12.26	Vacuité - plénitude

Informations et inscriptions :

info@spiritualite-sante.ch –

Tél. 027 565 06 42 – Mobile 079 839 19 46

Prix CHF 50.00 pour les 13 soirées

Suite

Dès janvier 2027 - Les lundis soir 20h15

En présentiel et visio-conférence

Assise en silence selon la spiritualité chrétienne

Programme sur demande