

- Le Forum104 accueille des groupes de méditants issus de diverses expressions de la tradition chrétienne, mais également de divers traditions d'Orient et d'Occident. Dans un même lieu, la Crypte, symbolisant le Cœur, l'Unité, mais aussi les profondeurs, chaque groupe de méditants manifeste sa dévotion ou son élan vers le souffle, l'infini, Dieu, quel que soit le nom qu'on lui donne.
- Méditations ouvertes à tous, sur une base hebdomadaire ou mensuelle.
- Libre participation aux frais.
- Adhésion annuelle obligatoire au Forum104 pour participer (à prendre à l'accueil ou sur notre site internet).
- Consultez notre site internet (www.forum104.org) pour être informés d'éventuels changements.

◦ (**): méditations suspendues le temps de la mise en vigueur du passe sanitaire.



Forum104
espace de rencontre
culturel & spirituel

Forum104
104 rue de Vaugiard
75006 Paris
01.45.44.01.87
www.forum104.org



**Méditer
au Forum104**

2021 - 2022



Lundi

- **MÉDITATION CHRÉTIENNE DANS L'ESPRIT DE JOHN MAIN**
Les lundis à partir du 06 sept (18h30-19h30)
Guy Buchmann et Béatrice Birot
Une prière contemplative faisant usage d'un mot de prière ou mantra.
- **MÉDITATION VIPASSANA**
Les lundis (20h-21h30) : 13 sept ; 11 oct ; 15 nov ; 13 déc ; 10 janv ; 14 fév ; 14 mars ; 11 avr ; 09 mai ; 13 juin
Gilles de Obaldia de l'association Terre d'éveil
Pratique de Samatha qui vise à calmer l'esprit et Vipassana qui permet de voir avec clarté la réalité.

Mardi

- **MÉDITATION AVEC LES NARCOTIQUES ANONYMES**
Les mardis à partir du 07 sept (20h-21h30)
Zoé Juan de l'association Narcotiques Anonymes
Rechercher, par la prière et la méditation, à améliorer notre contact conscient avec Dieu tel que chacun le conçoit.
- **MÉDITATION : LA VOIE DES SOUFFLES ****
Les mardis à partir du 14 sept (20h-21h30)
Jean-Louis Piétri, enseignant en qi-gong et Annie Trimouillat, exploratrice du Shivaïsme du Cachemire
Invitation à partager des pratiques du souffle pour retrouver cette sensation extatique de joie d'être à la dimension divine qui nous habite.



Mercredi

- **MÉDITATION ZEN AVEC LE CENTRE ASSISE**
Les mercredis à partir du 01 sept (19h-21h)
Alexis Ferrari du centre Assise, Marie-Christine Combes et Nicole Savigny-Kespi
Zazen intensif : 3 méditations de 30 mn (participation libre). Précédé par un temps de préparation à la posture (18h15), et une fois par mois, temps de rencontre et de partage autour du Zen (21h).
- **MÉDITATION SOUFIE ****
Les mercredis (20h-21h) : 15 sept ; 13 oct ; 10 nov ; 08 déc ; 12 janv ; 09 fév ; 09 mars ; 13 avr ; 11 mai ; 08 juin
Alexandrine Bay de l'association Soufie MTO France (Maktab Tarighat Oveyssi)

Jeudi

- **SE DISPOSER À LA MÉDIATION AVEC LE HATHA-YOGA**
Les jeudis à partir du 09 sept (16h15-17h30)
Philippe Baronnie, professeur de yoga
Cultiver la bienveillance avec soi-même avant, pendant et après la prise de posture.
- **MÉDITATION DANS LE SOUFFLE DE RAMANA MAHARSHI ****
Les jeudis (18h15-19h30) : 02, 09 et 30 sept ; 07 oct ; 04 nov ; 02 déc ; 06 janv ; 03 fév ; 03, 31 mars ; 07 avr ; 05 mai et 02 juin
Martine Le Peutrec du Forum104
« Trouvez la Source : c'est le vrai Cœur. Le monde entier provient d'une seule Source : le Soi ou le Cœur. » Ramana Maharsi.
- **MÉDITATION DU CENTRE VEDANTIQUE RAMAKRISHNA**
Les jeudis (18h30 – 19h30) : 23 sept ; 21 oct ; 25 nov ; 27 janv ; 24 fév ; 24 mars ; 28 avr ; 26 mai ; 23 juin
Yogîndra, en attendant l'arrivée du nouveau Swami
Chant de mantras et méditation guidée.

Jeudi

- **MÉDITATION DANS LA TRADITION DE L'ADVAITA VEDÂNTA ****
Les jeudis (18h45-19h30) : 14 oct ; 11 nov ; 09 déc ; 13 janv ; 10 fév ; 10 mars ; 21 avr ; 12 mai ; 09 juin
Swamini Umananda de la Chinmaya Mission France
Dans la tradition spirituelle de l'Inde, la méditation sur le cœur spirituel permet de rentrer en contact avec le silence intérieur et la paix profonde de notre vraie nature.
- **MÉDITATION DANS L'ESPRIT DE SHANTIVANAM ****
Les jeudis (18h15-19h30) : 16 sept ; 28 oct ; 18 nov ; 16 déc ; 20 janv ; 17 fév ; 17 mars ; 14 avr ; 19 mai ; 16 juin
Véronique Lejoindre et Eliane Pellet, de l'association Les Chemins de Shanti
Chants de l'ashram chrétien de Shantivanam, méditation silencieuse, lecture partagée de textes sacrés.

Vendredi

- **MÉDITATION SOUFIE, LE DHIKR**
Les vendredis (20h-21h30) : 17 sept ; 15 oct ; 19 nov ; 17 déc ; 21 janv ; 18 fév ; 18 mars ; 15 avril ; 20 mai ; 17 juin
Naïma Azrir de l'association ISTHME
Partager la saveur du Soufisme par le biais du dhikr (rappel, remémoration).
- **PRIÈRE DU CŒUR OU PRIÈRE DE JÉSUS**
Les vendredis (20h-21h15) : 10 et 24 sept ; 08 et 22 oct ; 12 et 26 nov, 10 déc ; 14 et 28 janv ; 11 et 25 fév ; 11 et 25 mars ; 08 et 22 avr ; 13 et 27 mai ; 10 juin ; 1^{er} juil
Laurence Baffoy et Yan Dautzenberg
Vivre le cœur-à-cœur avec le Christ-Jésus, grâce à la position de l'assise.
- **MÉDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN**
Les vendredis à partir du 10 sept (18h15-19h15)
Suzanne Bény du Forum104
Zazen (assise immobile et silencieuse), marche lente dans la forme du zen.
Les premiers vendredis du mois, méditation longue avec cérémonie du thé (18h15-20h30).