

LUNDI

MÉDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN

avec Suzanne Beny

Zazen (assise immobile et silencieuse), marche lente dans la forme du zen

Lundi de 8h30 à 9h00
à partir du 19 septembre 2022

sauf les jours suivants : 31 octobre, 19 et 26 décembre, 2 et 23 janvier 2023, 27 février, 6 mars, 10 avril, 1er et 8 mai, et 12 juin

PRIÈRE DU CŒUR (ou Prière de Jésus)

avec Laurence Baffoy & Yan Dautzenberg

Vivre le cœur à cœur avec le Christ-Jésus, grâce à la position de l'assise

Lundi de 20h00 à 21h15
à partir du 19 septembre 2022

Calendrier

19 et 26 septembre / 3, 10 et 24 octobre / 7 et 14 novembre / 5 et 12 décembre / 9 et 23 janvier / 6 et 13 février / 6 et 13 mars / 3 et 24 avril / 22 mai / 5, 12 et 26 juin

MARDI

MÉDITATION CHRÉTIENNE DANS L'ESPRIT DE JOHN MAIN

avec Béatrice Birot

Prière contemplative dans la tradition des pères du désert

Mardi de 18h30 à 19h30
à partir du 20 septembre 2022

sauf les : 1er novembre, 20 et 27 décembre 2022, 28 février et 2 mai 2023

MAJ février 2023 : pour raison de santé, ces méditations sont suspendues en février et mars

MÉDITATION AVEC LES NARCOTIQUES ANONYMES

avec l'association des Narcotiques Anonymes

Rechercher, par la prière et la méditation, à améliorer notre contact conscient avec 'Dieu' tel que chacun.e le conçoit

Mardi de 20h00 à 21h30
à partir du 20 septembre 2022

sauf les jours suivants : 1er novembre, 20 et 27 décembre 2022, 28 février et 2 mai 2023



SAISON 2022 / 2023 Programme annuel

RECTO / VERSO

Méditations



Pour toutes les méditations,
aucune inscription ni aucune adhésion n'est requise.
La participation conseillée est de 5€ minimum le jour J

Forum104
104 rue de Vaugirard
75006 Paris
01 45 44 01 87
www.forum104.org

MERCREDI

MÉDITATION ZEN

avec LE CENTRE ASSISE
avec Marie-Christine Combes

Yoga et exercices préparatoires à l'assise

Tous les mercredis de 18h15 à 19h00
à partir du 21 septembre 2022

MÉDITATION ZEN

avec LE CENTRE ASSISE

avec Alexis Ferrari (animateur zen du centre Assise, autorisé par Maître Eizan Goto Rôshi) et Nicole Savigny

Temps fort de méditation zen

Mercredi de 19h00 à 21h00
à partir du 21 septembre 2022
(voir Calendrier ci-dessous)

Temps fort de méditation zen; l'énergie du groupe soutient le chemin vers le vécu de la profondeur : Présence, souffle de Vie, silence, ouverture du cœur... à la découverte de son être essentiel. Outre ses effets bénéfiques sur la santé, l'exercice du zen unifie la personne, corps-psyché-âme, offrant un chemin vers la cohérence, la confiance et la joie.

3 méditations zazen de 30 minutes
(19h00 / 19h40 / 20h20)
& une marche méditative de 10 minutes

Possibilité d'arriver ou de partir pendant les 5 minutes avant le début de chaque méditation.

Ce groupe de méditation est ouvert à toute personne, quelles que soient ses croyances ou sa religion

1 fois / mois possibilité d'un partage, 20h00-21h00, après la dernière méditation salle Marronnier

Calendrier : les mercredis 12 octobre / 9 novembre / 14 décembre 2022 / 11 janvier 2023 / 8 février / 8 mars / 14 avril / 10 mai et 14 juin

MÉDITATION SOUFIE

avec Alexandrine Bay de l'Association Soufie MTO France (Maktab Tarighat Oveyssi)

Le Tamarkoz, qui signifie "concentration et focalisation". Pratique méditative soufie qui se base sur le cœur et associe des mouvements méditatifs, des exercices respiratoires et des exercices de relaxation

Le mercredi de 20h00 à 21h00

Calendrier

12 octobre / 9 novembre / 14 décembre / 11 janvier 2023 / 8 février / 8 mars / 14 avril / 10 mai / 14 juin et 12 juillet

JEUDI

MÉDITATION DANS LE SOUFFLE DE RAMANA MAHARSHI

avec Martine Le Peutrec

"Trouver la Source : c'est le vrai Cœur. Le monde entier provient d'une seule Source : le Soi ou le Cœur."
Ramana Maharshi

Jeudi de 18h15 à 19h30

Calendrier

6 octobre / 3 novembre / 1er décembre
5 janvier 2023 / 2 février / 3 mars / 6 avril / 4 mai / 1er juin / 6 juillet

PROJECTION D'UN FILM SUR L'ENSEIGNEMENT DE RAMANA MAHARSHI

Jeudi de 19h30 à 21h00
(voir dates ci-dessous)

Dates de projection

6 octobre / 5 janvier 2023 / 1er juin

MÉDITATION DANS L'ESPRIT DE SHANTIVANAM

avec 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

Jeudi de 18h15 à 19h30

Calendrier

22 septembre / 20 octobre / 17 novembre
8 décembre / 19 janvier 2023 / 16 février
16 mars / 13 avril / 11 mai / 15 juin

JEUDI

MÉDITATION DU CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

avec Swami Atmarupananda

Par étapes successives, nous nous ancrons dans une pleine conscience ouverte à l'ici et maintenant, où seul "Ce qui Est" peut être trouvé

Jeudi de 18h30 à 19h30

Calendrier

29 septembre / 27 octobre / 24 novembre / 15 décembre / 26 janvier 2023 / 23 février
23 mars / 20 avril / 25 mai / 22 juin

MÉDITATION VIPASSANA

avec 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.

Le jeudi de 20h00 à 21h30

Calendrier

22 septembre / 20 octobre / 17 novembre
15 décembre 2022 / 19 janvier 2023 / 16 février
16 mars / 20 avril / 12 mai / 15 juin

Ouvert aux débutant.e.s et aux plus confirmé.e.s

MÉDITATION DE PARDON

avec Chantal Soullier

Rituel laïc et transpersonnel issu de la **tradition toltèque**, la Méditation de Pardon permet de faire œuvre de pardon vis-à-vis des autres et de soi-même, **sans avoir à évoquer devant autrui** ses problématiques ou blessures personnelles

Le jeudi

Calendrier

- 24 novembre 2022 ----> de 20h00 à 21h15
- 9 février 2023 -----> de 18h15 à 19h30
- 25 mai 2023 -----> de 20h00 à 21h15

VENDREDI

MÉDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN

avec Suzanne Bény

Zazen (assise immobile et silencieuse), marche lente dans la forme du zen.

Tous les vendredis de 18h15 à 19h15

sauf les jours suivants : 4 et 11 novembre, 23 et 30 décembre 2022, 3 mars 2023 et 5 mai

MÉDITATION SOUFIE, LE DHIKR

avec Naïma Zrir Teddid de l'association Isthme

Partager la saveur du Soufisme par le biais du dhikr (rappel, remémoration)

Les vendredis de 20h00 à 21h30

Calendrier

23 septembre / 21 octobre / 18 novembre
16 décembre 2022 / 20 janvier 2023 / 17 février / 17 mars / 21 avril / 19 mai / 16 juin

LUNDI

CYCLE : RETROUVER SON ÉLAN CRÉATEUR PAR LE JEU THÉÂTRAL

avec Stéphanie Lanier, *comédienne & art-thérapeute*

Avec les outils du théâtre, retrouver la fluidité du jeu propre à l'enfance et la spontanéité d'une liberté qui s'exprime et se réinvente.

Le **lundi de 18h30 à 22h00**
à partir du 17 octobre 2022

Calendrier

1er cycle : 17 et 24 octobre / 21 et 28 novembre / 5 et 12 décembre
2ème cycle : 13 février / 6, 13 et 20 mars / 3, 17 et 24 avril

Tarifs pour 1 cycle (6 dates) :

Tarif Plein 120€ / Tarif Réduit (*personnes adhérentes du Forum104*) 90€

Inscription préalable requise auprès du Forum104 : www.forum104.org

Une première séance d'essai est possible, cependant un engagement pour un cycle est requis.

MARDI

ENTREZ DANS L'INTIMITÉ DE L'UNIVERS TORAÏQUE

avec Gabriel Hagi, *juif orthodoxe et rabbin*

Entrez dans la connaissance de l'hébreu et du texte biblique.
Étude de termes spécifiques et de versets choisis, pratique d'exercices spirituels dans la tradition mystique non-dualiste du Judaïsme séfarade

Le **mardi de 19h30 à 21h30**
à partir du 4 octobre 2022

Calendrier : 4 octobre / 8 novembre / 6 décembre / 10 janvier 2023 / 7 février / 7 mars / 4 avril / 2 mai / 6 juin

Inscription & tarif : sans inscription / libre participation aux frais

MERCREDI

CLIMAT ET BIODIVERSITÉ : QUE DIT LA SCIENCE ?

avec Dominique Boidin, *ingénieur et astrophysicien,*
membre de la Société Française d'Exobiologie

Cycle de conférences sur le 6ème Rapport du GIEC

Les **mercredis de 19h00 à 20h00**

Calendrier

28 septembre > Conférence : Comment s'adapter au réchauffement climatique ?
15 février 2023 > Conférence : Comment lutter contre le réchauffement climatique ?
(à venir lors de la Saison 2023/2024 > *La biodiversité en péril*)

Inscription & Tarif : sans inscription pour le présentiel / libre participation aux frais

NB > **Évènement hybride** en présentiel et distanciel (lien Zoom sur www.forum104.org)

APÉRO-LIVRES

avec Marie-José Archieri du Forum104

Un moment de partages autour de livres qui ont marqué, bousculé, transformé notre vie

Les **mercredis de 19h30 à 21h00**

Calendrier : 19 octobre / 11 janvier 2023 / 15 mars / 24 mai

Inscription & tarif : sans inscription / libre participation

JEUDI

ATELIER D'ÉCRITURE : interroger son histoire familiale

avec Marion Rollin, *animatrice d'atelier d'écriture, autrice et analyste transgénérationnel*

Venez explorer votre arbre généalogique par l'écriture, comprendre la place que vous occupez dans votre famille, et écrire des scènes qui parlent de vous, en rapport avec vos origines et celles des générations précédentes

Le **jeudi de 9h45 à 12h45**

Calendrier : 15 septembre / 13 octobre / 10 novembre / 8 décembre / 5 janvier 2023 / 2 février / 9 mars / 6 avril / 11 mai / 8 juin

Renseignements & inscription : miseenmots@orange.fr

Tarif : 35€ (séance d'essai gratuite)

CYCLE : DIRE LA BIBLE

avec Gérard Rouzier, *acteur et enseignant en art dramatique*

Lire, dire, réfléchir la Bible pour s'approprier et incorporer les textes. Temps de silence, méditation guidée, travail autour de textes bibliques proposés par l'animateur ou apportés par les participant.e.s

Le **jeudi de 20h00 à 22h00**

Calendrier :

Cycle Automne : 13 octobre + 10 et 24 novembre / Cycle Hiver : 12 janvier 2023 + 9 février + 9 mars / Cycle Printemps : 13 avril + 11 mai + 8 juin

Inscription préalable requise sur www.forum104.org

Une 1ère séance d'essai est possible, cependant un engagement pour un cycle est requis.

Tarifs pour 1 cycle : Tarif Plein 45€ / Tarif Réduit (*personnes adhérentes du Forum104*) 30€

Le nombre maximum de participant.e.s est fixé à 12

SAISON 2022 / 2023 Programme annuel

RECTO / VERSO

Activités



Ces ateliers, conférences et temps d'échanges observent une récurrence tout au long de l'année

Forum104

104 rue de Vaugirard

75006 Paris

01 45 44 01 87

www.forum104.org

VENDREDI

ITINÉRAIRES SPIRITUELS ET INTERCONVICTIONNELS

en partenariat avec le groupe d'Amitié Islamo-Chrétienne (GAIC)
avec par Khaled Roumo du GAIC et Martine le Peutrec, *autrice*

Chaque rencontre s'organise autour de 2 intervenant.e.s qui mettent en partage les moments forts de leur quête de sens de façon simple et sincère

Les **vendredis de 19h30 à 21h30**

Calendrier : 7 octobre / 4 novembre / 2 décembre / 6 janvier 2023 / 3 février / 3 mars / 7 avril / 5 mai / 2 juin

Inscription & tarif : sans inscription / libre participation

ENTREZ DANS L'INTIMITÉ DE L'UNIVERS DES ÉVANGILES

avec Dominique Gilles et Thibault Lopez Brunner

Lire et méditer les évangiles comme des textes de spiritualité à goûter pour eux-mêmes

Les **vendredis de 19h30 à 21h30**

Calendrier : 23 septembre / 14 octobre / 9 décembre / 13 janvier 2023 / 10 février / 10 mars / 14 avril / 12 mai / 9 juin

Inscription & tarif : sans inscription en présentiel / libre participation

NB > **Évènement hybride** en présentiel et distanciel (lien Zoom sur www.forum104.org)

ENTREZ DANS L'INTIMITÉ DE L'UNIVERS CORANIQUE

avec Khaled Roumo, *auteur et poète*

Mettre les trésors spirituels du message coranique à la portée de toute personne qui cherche sens à sa vie. Se centrer sur l'essentiel, faire confiance à sa propre expérience, accueillir celle d'autrui, élargir le champ des interprétations

Les **vendredis de 19h30 à 21h30**

Calendrier : 30 septembre / 18 novembre / 4 décembre / 20 janvier / 17 février / 17 mars / 21 avril / 19 mai / 16 juin

Inscription & tarif : sans inscription / libre participation