



MÉDITATIONS

2024**2025**

SEPT

OCT

NOV

DÉC

JAN

FÉV

MARS

AVR

MAI

JUIN

JUIL

MÉDITATION VIPASSANA

- Méditation pour débutant(e)s ou méditant(e)s confirmé(e)s.
- Nous pratiquerons «Samatha», qui vise à **calmer l'esprit** et «Vipassana» qui permet de voir avec clarté la réalité, telle qu'elle est.
- Une **thématique** est proposée à chaque soirée, et des lectures de textes liés à la pratique.

20h
21h30
Participation de 5€ minimum par séance

| | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| - | 17 | 14 | 12 | 16 | 13 | 13 | 10 | 15 | 19 | - |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

→ **Gilles De OBALDIA** de l'association *Terre d'éveil*

VENDREDIS**MÉDITATION DANS L'ESPRIT DU ZEN**

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

18h15
19h15
Participation de 5€ minimum par séance

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 20 | 4 | 8 | 6 | 10 | 7 | 7 | 4 | 2 | 6 | 4 |
| 27 | 11 | 15 | 13 | 17 | 14 | 14 | 11 | 9 | 13 | 11 |
| | 18 | 22 | 20 | 24 | 21 | 21 | 18 | 16 | 20 | 11 |
| | 25 | 29 | | 31 | 28 | 28 | | 23 | 27 | |
| | | | | | | | | 30 | | |

→ **Suzanne BÉNY**

MÉDITATION SOUFIE, LE DHIKR

- Méditation ouvertes à tous.
- L'influx spirituel véhiculé par les **invocations**, communément appelées "Dhikr", purifie et illumine le cœur du pratiquant. Le dhikr embrase petit à petit le cœur pour ne plus laisser place qu'à l'unicité divine.

20h
21h30
Participation de 5€ minimum par séance

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 20 | 18 | 15 | 13 | 24 | 21 | 21 | 18 | 16 | 20 | - |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|

→ **Naïma ZRIR TEDDID** de l'association *Isthme*

**Forum104**

espace de rencontre culturel & spirituel

01 45 44 01 87
contact@forum104.org
www.forum104.org

104 rue de Vaugirard
75006 Paris



MÉDITATIONS

2024**2025**

SEPT

OCT

NOV

DÉC

JAN

FÉV

MARS

AVR

MAI

JUIN

JUIL

LUNDIS**PRIÈRE DU CŒUR**

Cette méditation s'adresse en priorité aux personnes de 22-45 ans.

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

20h
21h30
Participation de 5€ minimum par séance

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 23 | 7 | 4 | 2 | 6 | 3 | 3 | 7 | 5 | 2 | 7 |
| 30 | 14 | 18 | 9 | 13 | 10 | 10 | 28 | 12 | 16 | |
| | 21 | 25 | 16 | 20 | 17 | 24 | 28 | 19 | 23 | |
| | | | | 27 | | 31 | | 26 | 30 | |

Un lundi en fin de mois cette méditation est ouverte à toutes et tous.

20h
21h30
Participation de 5€ minimum par séance

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|---|----|---|----|----|----|----|---|
| 30 | 21 | 25 | - | 27 | - | 31 | 28 | 26 | 30 | - |
|----|----|----|---|----|---|----|----|----|----|---|

→ **Yan DAUTZENBERG** → **Laurence BAFFOY**

MÉDITATION TAOÏSTE

- Chercher le **silence** au fond de soi par le calme profond de l'assise méditative et l'harmonisation des souffles internes.
- Faire émerger en soi l'**harmonie** terre-ciel.

12h
13h
Participation de 5€ minimum par séance

| | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| - | 7 | 11 | 2 | 6 | 3 | 17 | 7 | 5 | 2 | - |
| | 21 | 18 | 9 | 20 | 10 | 31 | 14 | 12 | 16 | |
| | 28 | 25 | 16 | 27 | 24 | | 21 | 19 | 23 | |
| | | | | | | | | 26 | 30 | |

→ **Jean-Louis PIETRI**



MÉDITATIONS

2024
2025
SEPT
OCT
NOV
DÉC
JAN
FÉV
MARS
AVR
MAI
JUIN
JUIL
MARDIS
MÉDITATION CHRÉTIENNE DANS L'ESPRIT DE JOHN MAIN

- Un temps de silence de 25 minutes dans la tradition des Pères du désert, par la répétition intérieure d'un mot de prière.
- Deux courtes lectures encadrent ce moment
- Échange si le besoin s'en fait sentir

18h30
19h30
Participation de 5€ minimum par séance

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | 1 | 5 | 3 | 7 | 4 | 4 | 1 | 6 | 3 | |
| 17 | 8 | 12 | 10 | 14 | 11 | 11 | 8 | 13 | 10 | | 1 |
| 24 | 15 | 19 | 17 | 21 | 18 | 18 | 15 | 20 | 17 | | 8 |
| | 22 | 26 | | 28 | | | 25 | 29 | 27 | 24 | |

→ *Béatrice BIROT*

MÉDITATION 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.
- Méditation suivie d'un groupe de paroles.

20h
21h30
Participation libre

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | 1 | 5 | 3 | 7 | 4 | 4 | 1 | 6 | 3 | |
| 17 | 8 | 12 | 10 | 14 | 11 | 11 | 8 | 13 | 10 | | 1 |
| 24 | 15 | 19 | 17 | 21 | 18 | 18 | 15 | 20 | 17 | | 8 |
| | 22 | 26 | | 28 | | | 25 | 29 | 27 | 24 | |

→ *Sylvie SARTON*

MERCREDIS
MÉDITATION ZEN AVEC LE CENTRE ASSISE

- Assise, présence, souffle de Vie, silence, ouverture du cœur... à la découverte de son être essentiel.
- Trois méditations zazen de 30 mn (19h00/ 19h40/ 20h20) et une marche méditative de 10 mn.

Une fois par mois, possibilité d'un partage, suite à la dernière méditation

19h
21h
Participation de 5€ minimum par séance

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | 2 | 6 | 4 | 8 | 5 | 5 | 2 | 7 | 4 | |
| 18 | 9 | 13 | 11 | 15 | 12 | 12 | 9 | 14 | 11 | | 2 |
| 25 | 16 | 20 | 18 | 22 | 19 | 19 | 16 | 21 | 18 | | 9 |
| | 23 | 27 | | 29 | | | 26 | 30 | 28 | 25 | |

→ *Alexis FERRARI* → *Nicole SAVIGNY*

JEUDIS
MÉDITATION DANS LE SOUFFLE DE RAMANA MAHARSHI

- Chant, lecture d'un court texte de l'enseignement de Ramana Maharshi et silence de 25 min environ.
- Méditation suivie d'un film trois fois par an.

18h15
19h30
Participation de 5€ minimum par séance

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | | | | | | | |
| - | 3 | 7 | 5 | 9 | 6 | 6 | 3 | - | 5 | 3 | |

→ *Martine Le PEUTREC*

PROJECTION : FILM SUR L'ENSEIGNEMENT DE RAMANA MAHARSHI

- *Jnani* est un documentaire, conçu et réalisé par Raphaël Dedieu, rassemblant des témoignages de personnes reconnues pour être des disciples de Sri Ramana Maharshi.
- Cette projection s'inscrit dans la poursuite de la méditation dans le souffle de Ramana Maharshi

19h30
21h
Participation de 5€ minimum par séance

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | | | | | | | | |
| - | - | 7 | - | - | 6 | - | - | - | 5 | - | |

→ *Martine Le PEUTREC*

MÉDITATION DANS L'ESPRIT DE SHANTIVANAM

- Chants de l'ashram chrétien de Shantivanam.
- Temps de méditation sur le thème de la paix et de la joie.
- Lecture de texte d'une personnalité hindoue, chants.

18h15
19h30
Participation de 5€ minimum par séance

| | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|---|
| | | | | | | | | | | | |
| - | 10 | 14 | 12 | 23 | 13 | 13 | 10 | 22 | 19 | | - |

→ *Véronique LEJOINDRE*

MÉDITATION DU CENTRE VÉDANTIQUE RAMAKRISHNA

- Méditation guidée. Plusieurs versions pourront être proposées s'appuyant sur la pleine conscience, la présence à soi-même pour essayer de ressentir la Réalité et arriver au « Je suis », ou sur le chant d'un mantra pour ressentir la vibration de l'infini qui anime toutes nos cellules.

18h30
19h30
Participation de 5€ minimum par séance

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|---|
| | | | | | | | | | | | |
| 19 | 17 | 21 | 19 | 16 | 20 | 20 | 17 | 15 | 26 | | - |

→ *Swami ATMARUPANANDA*