

Méditation Vipassana

LE JEUDI 20h-21h30

Pratique de Samatha qui vise à calmer l'esprit et de Vipassana qui permet de voir avec clarté la réalité en prenant conscience de sa nature transitoire et impersonnelle. Une thématique est proposée à chaque soirée, ainsi que des lectures de textes liés à la pratique. Avec Gilles de Obaldia, de l'association Terre d'éveil.

• 17 septembre • 8 et 15 octobre • 12 et 19 novembre • 10 et 17 décembre
• 7 et 14 janvier • 4 et 25 février • 4, 11 et 25 mars • 22 et 29 avril • 13 et 27 mai
• 10, 17 et 24 juin • 8 juillet.

Participation de 5€.

Méditation dans l'esprit du zen

LE VENDREDI 18h30-19h15

Le zazen est une assise immobile et silencieuse ou une marche lente dans la forme du zen. Il est enseigné par Suzanne Beny, élève du père Rérolle qui a initié la méditation zen au Forum104 en s'inspirant du yoga de Karl Graf Dürckheim.

Du 18 septembre 2026 au 16 juillet 2027

sauf les : 30 octobre, 18 et 25 décembre, 1er janvier, 19 février, 16 avril.

Participation de 5€.

Méditation soufie, le Dhikr

LE VENDREDI 20h00-21h30

Expérimenter avec l'association Isthme la saveur du soufisme à travers les invocations ("Dhikr" : rappel, remémoration) et les chants. L'influx spirituel véhiculé par l'invocation purifie et illumine le cœur. Méditation suivie d'une collation.

• 16 octobre • 20 novembre • 29 janvier • 26 février • 19 mars • 23 avril • 21 mai
• 18 juin • 16 juillet.

Participation de 5€.



Forum104



104 rue de Vaugirard - 75006 Paris

01 45 44 01 87

www.forum104.org

Du lundi au vendredi : 8h30-12h30 et 13h30-20h30
Samedi et dimanche : 8h30-12h00 et 13h30-18h00



Saint-Placide
Montparnasse
Duroc



Forum104

espace de rencontre
culturel & spirituel

PROGRAMME ANNUEL 2026-2027



Méditations



- Prière du cœur pour les jeunes - **LUNDI**
- Méditation chrétienne (John Main) - **MARDI**
- Méditation avec les Narcotiques Anonymes - **MARDI**
- Méditation zen avec le Centre Assise - **MERCREDI**
- Méditation dans le souffle de Ramana Maharshi - **JEUDI**
- Méditation dans l'esprit de Shantivanam - **JEUDI**
- Méditation du Centre Védantique Ramakrishna - **JEUDI**
- Méditation Vipassana - **JEUDI**
- Méditation dans l'esprit du zen - **VENDREDI**
- Méditation soufie, le Dhikr - **VENDREDI**

2026-2027



Le Forum104 propose des méditations de diverses 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.

Prière du cœur pour les jeunes

LE LUNDI 20h-21h30

L'invocation du Nom de Jésus dans l'esprit des Pères d'Orient introduit aux mystères les plus profonds. Prière dédiée aux jeunes de 22 à 45 ans, guidée par Laurence et Yan Dautzenberg sous la direction spirituelle du père Philippe Dautais.

- 21 et 28 septembre • 5, 12 et 19 octobre • 2, 9, 16, 23 et 30 novembre
- 7 et 14 décembre • 4, 11, 18 et 25 janvier • 1er et 22 février
- 1er, 8, 15 et 22 mars • 19 et 26 avril • 3, 24 et 31 mai • 7, 14, 21 et 28 juin.

Prière du cœur pour tous : samedi 28 novembre et 20 mars à 9h30.

Participation de 5€.

Méditation chrétienne dans l'esprit de John Main

LE MARDI 18h30-19h30

Un temps de silence dans la tradition des Pères du désert, avec la répétition intérieure d'une prière, encadré de lectures. Méditation animée par Béatrice Birot, membre de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne.

Du 15 septembre au 6 juillet

sauf les : 27 octobre, 22 et 29 décembre, 16 février, 13 avril.

Participation de 5€.

Méditation avec les Narcotiques Anonymes

LE MARDI 20h00-21h30

Réunion avec méditation silencieuse suivie d'un groupe de parole.

Du 15 septembre au 13 juillet

sauf les : 27 octobre, 22 et 29 décembre, 16 février, 13 avril.

Participation libre. Seul le désir d'arrêter de consommer compte.

Méditation zen avec le Centre Assise

LE MERCREDI 19h-21h

Un temps fort de méditation zen pour unifier la personne et offrir un chemin vers la cohérence, la confiance et la joie, avec Alexis Ferrari et Nicole Savigny du Centre Assise.

Du 16 septembre au 7 juillet

sauf les : 28 octobre, 11 novembre, 23 et 30 décembre, 17 février, 14 avril.

Participation de 5€.

Méditation dans le souffle de Ramana Maharshi

LE JEUDI 18h15-19h30

« Trouver la Source : c'est le vrai Cœur ».

Chant, lecture d'un enseignement de Ramana Maharshi et silence composent cette méditation guidée par Martine Le Peutrec, auteur et traductrice de *Soi ce que tu es* de R. Maharshi.

- 1er octobre • 5 novembre • 3 décembre • 7 janvier • 4 février • 4 mars
- 1er avril • 13 mai • 3 juin • 1er juillet.

Participation de 5€.

Méditation dans l'esprit de Shantivanam

LE JEUDI 18h15-19h30

Rencontre de la tradition védantique hindoue basée sur la non-dualité et de la tradition chrétienne, selon les pères Henri le Saux et Jules Monchanin qui fondèrent l'ashram de Shantivanam au XX^e siècle. Ecoute de chants sacrés, méditation et partage de texte, avec Véronique Lejoindre.

- 15 octobre • 12 novembre • 10 décembre • 14 janvier • 11 février
- 11 mars • 8 avril • 20 mai • 10 juin.

Participation de 5€.

Méditation du Centre Védantique Ramakrishna

LE JEUDI 18h30-19h30

Méditation guidée vers l'éveil spirituel qui mène à la sagesse et à la compassion avec Swami Atmarupananda, directeur spirituel du centre védantique Ramakrishna de Gretz.

- 24 septembre • 22 octobre • 19 novembre • 17 décembre • 21 janvier • 25 février • 18 mars • 22 avril • 27 mai • 17 juin.

Participation de 5€.