



PROGRAMME ANNUEL 2025-2026 *

* voir calendriers au verso



Méditations

- Prière du cœur pour les jeunes
- Chrétienne (John Main)
- Avec les Narcotiques Anonymes
- Zen avec le centre Assise
- Dans le souffle de Ramana Maharshi
- Dans l'esprit de Shantivanam
- Centre védantique Ramakrishna
- Vipassana
- Dans l'esprit du zen
- Soufie, le Dhikr

2025-2026

Méditation Vipassana

LE JEUDI 20h00-21h30

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.

- Les 25 septembre • 2, 9, 16 octobre • 13, 20 et 27 novembre
- 4 et 11 décembre • 8, 15 et 22 janvier • 5, 12 et 19 février
- 12, 19 et 26 mars • 9 et 16 avril • 21 et 28 mai • 4, 11 et 18 juin.

Participation de 5€.

Méditation dans l'esprit du zen

LE VENDREDI 18h15-19h15

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 26 septembre au 3 juillet
- sauf les : 10 et le 31 octobre • 19 et 26 décembre • 2 janvier • 6 mars
- 1er et 8 mai.

Participation de 5€.

Méditation soufie

LE VENDREDI 20h-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.

- Les 26 septembre • 24 octobre • 21 novembre • 12 décembre
- 23 janvier • 27 février • 27 mars • 24 avril • 22 mai et 26 juin.

Participation de 5€.



104 rue de Vaugirard - 75006 Paris
01 45 44 01 87





Le Forum104 accueille des groupes de méditants issus de diverses expressions de la tradition chrétienne, mais également 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.

• Les 22 et 29 septembre • 6, 13 et 20 octobre • 3, 10, 17 et 24 novembre
• 1, 8 et 15 décembre • 5, 12, 19 et 26 janvier • 2, 9, 16 et 23 février
• 9, 16, 23 et 30 mars • 13 et 20 avril • 4, 11 et 18 mai • 1, 8, 15, 22, 29 juin et 6 juillet.

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 23 septembre 2025 au 7 juillet 2026
sauf les : 28 octobre • 11 novembre • 23 et 30 décembre • 3 mars et 28 avril.

Participation de 5€.

Méditation avec les Narcotiques Anonymes

LE MARDI 20h00-21h30

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

• Du 23 septembre 2025 jusqu'au 7 juillet 2026
sauf les : 28 octobre • 11 novembre • 23 et 30 décembre • 3 mars et 28 avril.

Participation de 5€.

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 24 septembre au 1er juillet
sauf les : 29 octobre • 24 et 31 décembre • 4 mars et 29 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 Sois ce que tu es de R. Maharshi.

• Les 2 octobre • 6 novembre • 4 décembre • 8 janvier • 5 février • 12 mars
• 2 avril • 7 mai • 4 juin et 2 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 XXe siècle. Ecoute de chants sacrés, méditation et partage de texte, avec Véronique Lejoindre.

• Les 9 octobre • 13 novembre • 11 décembre • 15 janvier • 12 février
• 19 mars • 9 avril • 21 mai et 11 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.

• Les 25 septembre • 16 octobre • 27 novembre • 18 décembre • 22 janvier
• 19 février • 26 mars • 16 avril • 28 mai et 18 juin.

Participation de 5€.