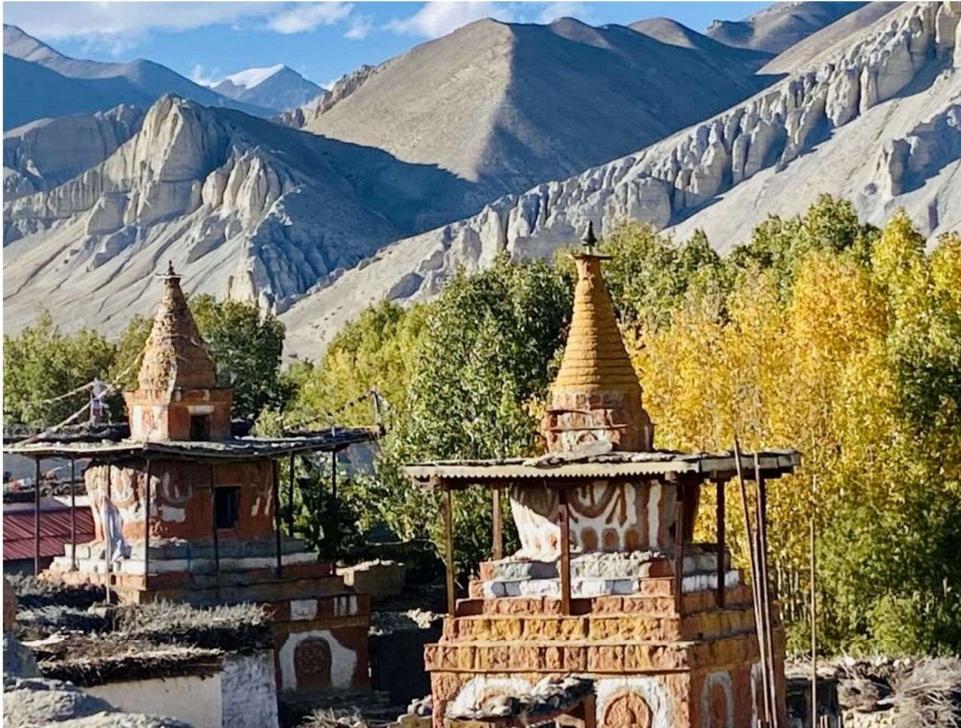




**Marie-Dominique Linder**  
Thérapeute transpersonnelle  
et enseignante spirituelle.  
Certifiée Eurotas.

## **ATELIER DE MÉDITATION À NÎMES**



**Les mardis matins de 9h à 10h15,  
à partir de janvier 2025**

**Au Dojo Kodo à Nîmes.  
20 Euros la séance, 180 Euros la carte de 10 séances  
Inscription :  
06.22.30.08.13  
lindermariedominique@gmail.com  
www.mariedominiquelinder.com**



Apprendre à méditer c'est apprendre à se détendre, calmer le mental, respirer en présence "Ici et Maintenant" avec soi, avec l'autre pour, grâce au Silence, s'ouvrir à la Vitalité joyeuse de la Vie.

Nous nous appuyerons sur diverses pratiques dont celles du Souffle, qui ouvrent à celles de la voix avec la vibration des voyelles et des Mantras.

Méditer, c'est poser mon attention-souffle sur la respiration, les sensations et les émotions, ne pas s'y agripper mais les offrir à la vastitude de notre nature véritable et authentique, le "SOI" qui en prend soin.

Thérapeute et Enseignante en méditation, je transmets ce qui m'inspire et m'impulse depuis toujours :  
le pouvoir régénérateur et guérisseur  
de la Poésie du Mystère.

J'œuvre à accroître la capacité des êtres humains que j'accompagne à la tolérance et à la compassion pour eux-même, pour leurs frères et sœurs, ainsi que pour la Terre-Mère.