

Cours pour enfants et adolescents



Une introduction
à la Méditation
Anapana

Telle que l'enseigne
S.N. Goenka



Introduction à la méditation

Des cours pour enfants et adolescents de 8 à 18 ans se tiennent au centre de méditation Vipassana Dhamma Pajjota, dans le Limbourg. Ces cours sont généralement résidentiels et durent 2 jours. Pendant ces cours, les étudiants apprennent la technique de méditation Anapana, premier pas vers la pratique de Vipassana.

L'objectif du cours est de permettre à des jeunes de faire l'expérience de la méditation. Une pratique régulière d'Anapana apporte de nombreux bénéfices, dont :

- 🌸 **Mémoire et concentration accrues**
- 🗨️ **Plus grande vigilance et vivacité d'esprit**
- ⚡ **Plus de confiance en soi**
- 💬 **Capacité à travailler et à étudier accrue**
- 🌿 **Bienveillance vis-à-vis d'autrui**

À propos de la technique

Anapana est l'observation de la respiration naturelle, telle qu'elle entre, telle qu'elle sort par les narines. C'est une technique simple qui aide l'esprit à se calmer et à se concentrer.

De plus, Anapana aide les enfants et les adolescents à mieux se connaître et à comprendre comment leur esprit fonctionne.



Ils maîtrisent davantage leurs impulsions et actions et développent ainsi une force intérieure qui les aide à choisir les comportements justes et appropriés plutôt que les réactions négatives. Anapana leur procure un outil efficace face à l'agitation, aux peurs, anxietés et difficultés de l'enfance et de l'adolescence.

« Lorsque je médite, je
me sens somnolent,
mais parfois très
calme et concentré.
(12 ans) »



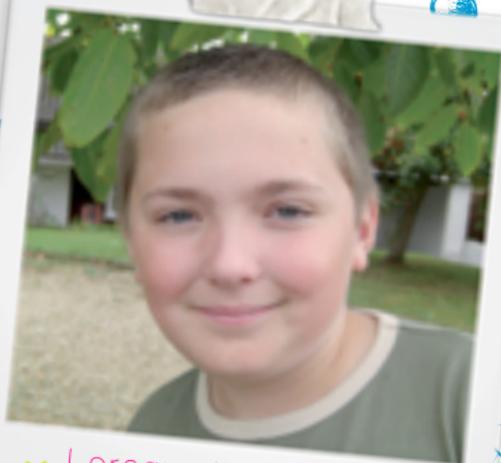
Structure des cours

Les cours résidentiels commencent le soir du jour d'arrivée et se terminent le dernier jour, vers midi.

Les jeunes se conforment à un code de conduite pendant tout le cours; ce code leur permet de développer des bases solides, condition essentielle à leur méditation.

Ils écoutent des instructions via des enregistrements audio/vidéo et de brefs discours donnés par l'enseignant, S.N. Goenka. La journée consiste en des sessions de méditation d'environ une demi-heure, entrecoupées par des activités créatives et physiques.

mon esprit n'est
pas toujours calme!
(10 ans)



« Lorsque je médite, je
remarque que »

Un enseignant spécialement formé guide les sessions de méditation et donne, si nécessaire et individuellement des explications. Des volontaires supervisent et organisent les activités, en veillant au bon déroulement du cours.



À propos de S.N. Goenka

S.N. Goenka est aujourd'hui reconnu comme l'un des enseignants laïques de méditation les plus représentatifs dans le monde. Il a commencé à conduire des cours en Inde en 1969, puis dès 79, dans d'autres pays.

Depuis lors, il a conduit des milliers de cours de 10 jours et a nommé plus de 1000 enseignants/assistants qui à leur tour conduisent des cours de méditation dans des centres et sites loués dans le monde entier.

Le programme de cours Anapana pour les enfants a démarré en 1986, et depuis, des milliers d'enfants en Inde et dans le monde y ont participé.

Financement des cours

En accord avec la tradition, tous les cours Vipassana sont organisés exclusivement sur base de donations.

Tous les frais sont couverts par les dons de celles et ceux qui, ayant terminé un cours et expérimenté eux-mêmes les bénéfices, souhaitent offrir la même opportunité à d'autres. Dans le même esprit, les enfants ou parents peuvent, s'ils le souhaitent, faire un don à la fin du cours.

Les parents font part également des bénéfices et changements vus chez leurs enfants par la pratique de la méditation.

Compte-rendu des enfants

Les cours obtiennent beaucoup de succès auprès des enfants et adolescents. Leurs commentaires reflètent combien ils apprécient l'atmosphère calme et tranquille du centre de méditation. Beaucoup d'entre eux, après un cours seulement, expriment leur enthousiasme à pouvoir calmer leur esprit avec la pratique de la méditation Anapana.

**Pour plus d'infos
ou pour s'inscrire à un cours :**



www.pajjota.dhamma.org
Section 'Cours/Cours pour enfants
et adolescents'

www.children.dhamma.org

Dhamma Pajjota,
Centre de méditation Vipassana
Driepaal 3, 3650 Dilsen-Stokkem, Belgique

Tel. +32 (0)89-51.82.30

childrens-courses@pajjota.dhamma.org

Fax +32 (0)89-51.82.39