

La pratique de méditation Neelakantha

enseigné par Eliot Acuña

professeure autorisé de méditation Neelakantha tel qu'enseigné à Blue Throat Yoga

La méditation Neelakantha est une pratique qui, tout en étant simple, facile et efficace, explore les profondeurs du Soi. S'il est vrai qu'elle prend racine dans les traditions anciennes et dans la sagesse des grands maîtres de la conscience, elle n'en demeure pas moins une pratique contemporaine et efficace, qui affirme les valeurs positives de la vie. Accessible à tous, sans discrimination d'âge, d'origine ethnique, de culture ou de croyance, son apprentissage ne requiert aucun talent ou savoir-faire particulier.



Facile

La méditation Neelakantha s'harmonise avec élégance au fonctionnement naturel du corps physique et mental. Elle entraîne donc une pratique qui se fait tout naturellement, avec aisance.

Pratique

La méditation Neelakantha est une pratique qui est facile à apprendre et à intégrer dans votre vie. Elle vous confère autonomie et autosuffisance dans votre pratique de la méditation. Une fois assimilée, elle est toujours là pour vous et vous pouvez vous y adonner partout où il est possible de s'asseoir en toute sécurité, et ne requiert ni l'usage d'accessoires, ni la présence d'enseignants.

Améliorer sa vie

Lorsqu'elle est pratiquée de manière régulière telle qu'enseignée, la méditation Neelakantha donne un essor à votre vie à tous points de vue. Elle procure un grand calme et une guérison profonde qui entraînent un surplus d'énergie, stimulent tout naturellement une plus grande créativité, et invitent force, clarté, joie et d'innombrables autres qualités dans votre vie. Avec une meilleure connaissance de soi, vous atteindrez un meilleur équilibre, agirez avec sagesse et harmonie. Vous vous sentirez apte à relever des défis de la vie quotidienne avec une plus grande intelligence et sérénité.

Authentique

La méditation Neelakantha prend racine dans la sagesse ancienne des traditions shivaïtes du Cachemire. Les grands maîtres de la conscience ont longuement étudié, pratiqué et enseigné cette science à leurs élèves. Ces enseignements et cette pratique nous ont été transmis par Paul Muller-Ortega. Paul Muller-Ortega pratique la méditation depuis plus de 50 ans, et a étudié avec les maîtres contemporains de méditation les plus réputés à l'échelle internationale. Il a aussi voué sa vie à l'étude des textes anciens. Il a passé 25 ans à enseigner la religion à l'Université du Michigan et de Rochester. En tant que chercheur et sanskritiste, il jouit d'une compréhension directe et profonde de ces textes originaux empreints de sagesse qui explorent les enseignements de la science de la conscience et de la pratique de la méditation.

Professeure autorisée de méditation Neelakantha

Eliot a fait la connaissance de Paul Muller-Ortega en 2009 et a été fascinée par l'ampleur de ses connaissances et sa vaste expérience. Elle s'est formée à la pratique de la méditation Neelakantha en 2011 et depuis, elle a poursuivi ses études de manière assidue auprès de Paul. Elle est maintenant une professeure autorisée de méditation Neelakantha, tel qu'enseigné au Blue Throat Yoga. Elle est très heureuse de pouvoir transmettre cette pratique à d'autres.

Une pratique à vie

Apprendre la pratique et la théorie de la pratique

L'apprentissage de la méditation Neelakantha se fait dans le cadre d'un processus d'enseignement formel. Cela donne l'assurance que le praticien reçoit la bonne pratique et le bon moyen de pratiquer. Lorsque nous apprenons la méditation Neelakantha, nous apprenons également comment fonctionne la pratique. Cela génère une synergie élégante de connaissances et d'expérience. Jouir à la fois de l'expérience et de la connaissance de la pratique de cette forme de méditation contribue à lui bâtir une base solide qui durera une vie entière et nous permettra de recueillir tous les bienfaits qu'elle procure.

L'enseignement formel est un processus de deux ou trois jours qui vous fournit tout le matériel dont vous avez besoin pour acquérir une pratique de méditation autonome.

Premier jour (environ 2 heures)

- Apprendre à connaître la méditation Neelakantha et comment elle fonctionne.
- Questions et réponses
- Instructions personnelles pour la pratique.

Deuxième jour (entre 2 et 4 heures)

- Remarque: le matériel de cette journée peut-être être présenté sur une période de deux jours, si cela s'avère plus facile pour les participants et l'enseignant.
- Une explication approfondie de la théorie et retour sur la pratique de la méditation Neelakantha
- Comment établir votre pratique à la maison
- Questions et réponses
- Méditation de groupe

Soutien continuuel

Nous sommes conscients que l'adoption d'une pratique dans la vie quotidienne peut présenter de nombreux défis. En outre, chez Blue Throat Yoga, nous savons que la connaissance est cultivée et raffinée au fil du temps. Par conséquent, lorsque vous apprenez à méditer selon la méthode Neelakantha, le soutien, l'orientation et la possibilité d'un apprentissage plus approfondi continuent d'être à votre disposition après avoir reçu votre enseignement formel.

Le soutien est donné sous la forme de

- séances de méditation de groupe hebdomadaires en ligne
- télé séminaires en direct régulières durant lesquels vous pourrez poser des questions
- une adresse électronique où vous pouvez écrire en tout temps pour envoyer vos questions
- invitations à participer à des télé séminaires spéciaux en direct avec Paul Muller-Ortega, PhD
- bibliothèque en ligne qui contient
 - ◆ un grand nombre de télé séminaires préenregistrés avec Paul Muller-Ortega et le groupe de soutien des initiés à la méditation Neelakantha
 - ◆ pratiques pour soutenir votre pratique
 - ◆ matériel d'appui pour soutenir votre pratique
 - ◆ textes essentiels de la tradition shivaïte tantrique traduits et commentés par Paul Muller-Ortega, PhD
- invitations à participer en ligne et en personne aux intensifs et retraites silencieuses du Blue Throat Yoga (Vibrating Silence Retreats)

Tarifs

Adulte :

Résidents canadiens : 575 \$ CA (taxes incluses)

Résidents d'autres pays : 450 \$ US

Mineurs 13 à 17 ans :

Résidents canadiens : 325 \$ CA (taxes incluses)

Résidents d'autres pays : 225 \$ US

Étudiant à temps plein 18 — 26 ans :

Résidents canadiens : 500 \$ CA (taxes incluses)

Résidents d'autres pays : 360 \$ US

Personnes âgées de 75 à 85 ans :

Résidents canadiens : 500 \$ CA (taxes incluses)

Résidents d'autres pays : 360 \$ US

Aînés 86+ : 0 \$

Visitez la page Web <http://centreyogaaylmer.com/08ndates-sessions-info-et-enseignement-formel/> pour plus de renseignements sur

- les dates des séances d'information sur la pratique de la méditation Neelakantha
- les dates des prochaines offres d'enseignement formel à la méditation Neelakantha

Pour plus d'information communiquez avec moi :

Eliot Acuña

819-923-7077

Eliot.acuna@gmail.com