" Le potentiel et la créativité de l'esprit sont sans limite lorsque qu'ils sont canalisés par la pratique de la méditation. "

Amma

Informations pratiques
& calendrier des sessions :

iam-meditation.fr
amma-france.org

AMMA embracing the world France

iam
INTEGRATED AMRITA MEDITATION TECHNIQUE®

La méditation IAM®

Aujourd'hui

Notre rythme et nos exigences de la vie produisent notre stress et notre anxiété.
Ces difficultés empêchent l'accès à notre calme intérieur et à notre créativité.

Comment accéder au changement ?

Retrouver le calme intérieur :
> L' attention constante
> La prise de conscience du corps et du mental
> La concentration
… se développent dans la méditation.

La méditation libère notre potentiel et améliore notre relation à nous-même et au monde.
Elle permet alors d'accéder à la paix intérieure.

La méditation IAM®

La méditation IAM® est une combinaison simple de postures de yoga, d'exercices de respiration et de concentration. L'initiation à cette technique est transmise par des instructeurs certifiées dans le respect de la tradition. **Elle est gratuite.**

La pratique IAM®

La technique IAM est enseignée partout dans le monde en 2 versions :

IAM® Initiation sur un week-end
Pratique personnelle > 35 minutes / jour

IAM® -20 (Format adapté aux entreprises)
Initiation sur une demi journée
Pratique personnelle : 20 minutes /jour

Les bienfaits de la pratique IAM®

Une meilleure relation avec soi-même et le monde

> Amélioration notoire de la santé
> Vitalité (souplesse et force)
> Détente physique et clarté mentale
> Stabilité émotionnelle

L'origine

IAM® a été crée par AMMA, figure spirituelle et humanitaire au renom international.
Son message d'amour et de tolérance s'incarne dans l'ensemble de son immense œuvre caritative.
Au-delà des multiples actions au service des plus démunis, son enseignement ouvre la porte de notre dimension spirituelle.

L'ensemble de l'œuvre d'AMMA a reçu le Prix Gandhi-King de l'ONU pour la non violence.

iam
INTEGRATED AMRITA MEDITATION TECHNIQUE®