


**SOUFFLE  
&  
MÉDITATION**

MASTER CLASS AVEC  
SRI SRI RAVI SHANKAR

Traduction simultanée en Français.

**29 NOV**

15:00 - 17:00  
EN LIGNE



[bit.do/srisri29nov](https://bit.do/srisri29nov)

### Souffle, Méditation et Enseignement :

Live MASTERCLASS exclusif avec Sri Sri Ravi Shankar.

*Le dimanche 29 novembre, de 15h à 17h se tiendra un live en ligne et en direct, via la plateforme Zoom avec l'un des plus grands ambassadeurs pour la paix dans le monde, maître de méditation des plus célèbres. A l'heure où tout le monde doit apprendre à être de plus en plus résilient et adaptable, **dans une période où le niveau d'anxiété, d'incertitude et de dépression est inédit**, cet événement a pour but de proposer des outils concrets de méditation et techniques de respiration guidées pour le bien-être de tous.*

***"450 millions de personnes ont déjà bénéficié des programmes conçus pour l'Art de vivre, par Sri Sri Ravi Shankar".***

### **AU PROGRAMME :**

Sri Sri Ravi Shankar connu pour son humour et sa sagesse qu'il sait transmettre d'une manière étonnamment simple, partagera ses secrets et solutions pratiques à intégrer à la vie quotidienne.

- **2h de live,**
- **Techniques de souffle et respirations/ Pranayam,**
- **Enseignement autour du bien-être mental,**
- **Sagesse pratique (Gyan Yoga),**
- **Méditation en ligne.**

### **POURQUOI PARTICIPER À CETTE "MASTERCLASS" ? :**

- Pour découvrir l'enseignement d'un des plus grands sages du monde moderne et sa joie de vivre communicative,
- Vivre et approfondir son expérience méditative sous la direction d'un des plus grands experts internationaux,
- Passer un moment apaisant, ressourçant et inédit,
- Transcender l'anxiété, l'incertitude ou l'abattement liés à la crise sanitaire,

- Faire du bien : **70% des bénéfices de l'événement seront reversés à des projets sociaux et humanitaires,**
- Se sentir relié à des milliers d'autres personnes dans une démarche positive et proactive pour le bien-être mental de tous.

#### INFORMATIONS PRATIQUES :

- **Tarif : 37€ par foyer (avant le 24 novembre), 70% des bénéfices de l'événement seront reversés à des projets sociaux et humanitaires.**
- **Lien pour l'inscription : [www.weezevent.com/srisri29nov](http://www.weezevent.com/srisri29nov)**

**« Nous avons déjà tout ce que nous recherchons en nous : amour, joie, paix et confiance. Le défi, cependant, est probablement que personne ne nous a jamais montré ce que nous pouvons faire pour nous réveiller et *expérimenter régulièrement et consciemment ces états en nous* ».**  
**Sri Sri Ravi Shankar**

#### À propos de Sri Sri Ravi Shankar :

**Sri Sri Ravi Shankar, ambassadeur de Paix**, celui qu'on appelle parfois **"le nouveau Gandhi"**, a soutenu pendant les mois du premier confinement, le bien-être mental d'une humanité en proie à l'anxiété et à la dépression, avec son initiative « Le monde médite », une chaîne "YouTube" qui a enregistré entre 1,5 et 4 millions de connexions par jour pour des programmes en direct dans plus de 140 pays.  
Pour en savoir plus sur Sri Sri Ravi Shankar : <https://www.srisriravishankar.org>

#### À propos de la fondation "Art de vivre" :

Fondée en Inde en 1981 par **Sri Sri Ravi Shankar**, l'ONG internationale **"Art of Living"** (Art de Vivre) délivre des programmes à but éducatif, visant à contribuer à un **"monde libre de stress et de violence"** dans plus de 156 pays, auprès de 450 millions de personnes. Ces programmes comprennent des techniques de respiration (le **"Sudarshan Kriya Yoga™"** la technique phare de "l'Art de vivre"), de méditation, de yoga et de sagesse pratique pour la vie quotidienne.

**"Art of Living"** est représentée auprès des Nations Unies à New-York ("Comité des Nations Unies pour la santé mentale et le vieillissement"), Genève ("Forum des ONG pour la santé") et Vienne. Elle est consultée par l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé) dans le cadre du "Développement d'une politique globale de la santé pour le 21ème siècle".

**Organisateur :**  
**« Art of Living France »**  
[info@artdevivre.fr](mailto:info@artdevivre.fr)  
**01 49 29 05 21**

<https://www.facebook.com/ArtofLivingFrance/>  
<https://www.artofliving.org/fr-fr>