

Qu'est-ce que l'Université Rose-Croix Internationale?

Parrainée depuis le début du XX^e siècle par l'Ancien et Mystique Ordre de la Rose-Croix, l'Université Rose-Croix Internationale mène des travaux théoriques et pratiques dans des domaines aussi variés que l'égyptologie, la médecine, la psychologie, la musique, les sciences physiques, le théâtre, les traditions et les philosophies, etc.

Si les travaux entrepris par l'URCI sont normalement réservés aux membres de l'AMORC, certains d'entre eux donnent lieu également à la publication de livres, et à la présentation de conférences et de séminaires, accessibles au public.



Pour en savoir plus:

www.rose-croix.org
Rubrique URCI

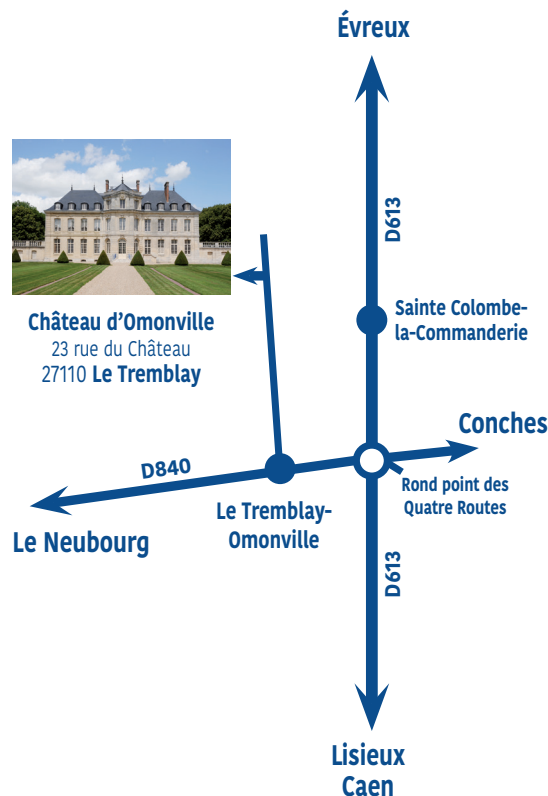
Retrouvez
toutes nos activités
publiques en Normandie sur:
www.rose-croix-normandie.fr

Ce séminaire, ouvert à tous,
se déroulera au:

Château d'Omonville
27110 Le Tremblay-Omonville



Château d'Omonville
23 rue du Château
27110 Le Tremblay



Contact:

AMORC Zanoni
14, rue de la République
27110 Le Neubourg

E-mail: logezanoni@gmail.com
Tél.: 07 44 91 10 48

UNIVERSITÉ ROSE-CROIX INTERNATIONALE



Les effets thérapeutiques de la méditation



SÉMINAIRE

DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2026
de 9 h 00 à 12 h 00 et de 14 h 00 à 17 h 00

PAR PHILIPPE BATUT,
CONFÉRENCIER DE L'URCI
SECTION MÉDECINE

AMORC Zanoni
14, rue de la République - 27110 Le Neubourg

Les effets thérapeutiques de la méditation

La méditation est d'abord et avant tout une pratique spirituelle, c'est-à-dire une action intentionnelle de s'harmoniser avec l'Intelligence de l'Univers, quel que soit le nom que chacun donne à cette Intelligence. Il est possible de pratiquer la méditation dans un but thérapeutique (stress, dépression...) sans faire obligatoirement référence à une philosophie particulière. Cela s'effectue en apprenant à devenir l'observateur attentif et sans jugement de nous-même. En retour la reconnaissance scientifique des effets thérapeutiques de la méditation peut nous servir dans notre pratique spirituelle quotidienne en donnant une base sensible et solide à notre expérience.

Afin de mieux s'approprier cette approche, il est proposé un séminaire durant une journée qui sera essentiellement pratique afin d'expérimenter les différents aspects de la méditation.

Cette pratique est une extraordinaire aventure à la rencontre de soi et des autres. Il suffit d'être animé d'un esprit curieux et d'un esprit de débutant.

Il y aura aussi une approche théorique qui s'appuiera sur la pratique.

Au cours de la journée seront abordés les différentes formes de méditations, le souffle, la posture du corps, les émotions, les pensées, la compassion et des bases de neurosciences et de philosophie.

Programme de la journée

8 h 15	Accueil des participants
9 h 00	Présentation et introduction à la journée
	L'AUTOMATISME
	• Exercice : expérimenter ce qu'est être un "vivant point d'interrogation" • Partages autour de cette expérience
	L'ATTENTION
	• Définition • Différents types d'attention • Expérience et échanges autour de cette pratique • Quelques éléments de neurosciences sur les effets de l'attention
10 h 30	Pause
10 h 45	ÊTRE PRÉSENT DANS NOS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES
	• Apprendre à s'adapter aux circonstances et à nos propres limites. • Cultiver la bienveillance par rapport à soi-même
	LE SOUFFLE
	• Expérience • Comprendre et expérimenter le souffle • Notions de base sur le système nerveux autonome • La variation du rythme cardiaque et le souffle
12 h 00	Pause déjeuner
14 h 00	• Exercices : marche en plein air, en silence et avec attention • L'organisation du cerveau et son autorégulation • Le stress. Ses effets • Le rôle de la méditation • Exercices : méditation
15 h 30	Pause
15 h 45	• Le travail du cœur et du cerveau. Méditation • Méditation sur l'Amour universel • Exercices de visualisation • Échanges
17 h 00	Fin du séminaire

BULLETIN D'INSCRIPTION

SÉMINAIRE

Les effets thérapeutiques de la méditation

DIMANCHE 22 NOVEMBRE 2026

(Remplir un bulletin par personne)

N° d'affiliation:

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code postal:

Ville:

Téléphone:

Courriel:

Inscription au séminaire (Buffet inclus): 35 €
Végétarien: ☐ Oui ☐ Non

Bulletin à renvoyer avant le 8 novembre 2026,
accompagné du règlement à l'ordre de:

AMORC Zanoni

14, rue de la République - 27110 Le Neubourg

Note: En raison du nombre limité de places disponibles,
en cas d'inscription après le 8 novembre 2026, veuillez
contacter les organisateurs:

- par courriel: logezanoni@gmail.com
- par téléphone: 07 44 91 10 48.