

# Invitation aux séances de méditation par audio en direct 2017

## Méditation Siddha Yoga

### Séances de méditation par audio en direct 2017

Chercheurs bien-aimés,

Une nouvelle série de séances de méditation Siddha Yoga sera bientôt disponible pour enrichir votre étude et votre pratique du Message de Gurumayi pour 2017.

En participant à ces séances, vous découvrirez comment votre souffle est l'un des moyens les plus puissants et les plus accessibles pour entrer dans le Cœur en méditation. Le titre de la première séance de la série est

*Créer de l'espace pour que le souffle circule*

Dans cette séance, vous apprendrez comment préparer votre corps pour la méditation. Cela vous aidera à ressentir la force de la respiration profonde, naturelle, pour calmer votre esprit et l'emmener se reposer dans le Cœur.

Cette séance sera diffusée par audio en direct depuis l'Ashram de Siddha Yoga à Mexico, dimanche 26 mars, à 10 h, heure de New York.

Pour toute information, cliquez [ici](#).

Je vous encourage à prendre part à cette nouvelle série de séances de méditation au cours des six prochains mois, comme moyen de renforcer votre *sadhana* et d'embrasser l'invitation de Gurumayi à vous approprier son Message.

Chaleureuses salutations,

Pedro Sá Moraes

Enseignant de méditation Siddha Yoga