

Médecines écologiques et Pleine Présence

Lama Lhundroup et le docteur Chantal Vulliez - samedi 4 Avril 2015
Karma ling –Arvillard - Savoie

Quel beau lieu, quelle belle tradition, que de Sagesse...

Les images vont parler d'elles-mêmes.

Le centre Karma ling nous a ouvert la maison de la sagesse.



Notre présidente le Dr Chantal Vulliez pendant sa conférence sur le stress. Prendre conscience des stress de notre vie est important, car le stress a des conséquences physiques et psychiques.

Des solutions naturelles existent....Une vie saine, équilibrée par la méditation et une nourriture qualitative.

Un dialogue entre stress et pleine conscience s'est instauré.



Nous avons pu repréciser nos projets avec karma ling pendant le déjeuner.

L'après midi, lama Lhundroup nous a fait pratiquer des exercices de Pleine Présence. Les yeux ouverts, avec une hyper conscience de l'environnement dans l'instant présent.



La pleine présence repose sur l'acceptation (attitude neutre) des sensations, la modulation des émotions, la prise de recul. C'est une présence relâchée, lucide, sensitive et empathique.

Elle agit sur notre cerveau, renforce notre système immunitaire.....et bien d'autres bienfaits.

Pour l'équipe SHLYON, l'après midi s'est terminée devant le moulin à prières.

Merci Lhundroup et Chantal !

