

# Et maintenant, comment prolonger cette expérience de méditation ?

Bonjour,

Merci d'avoir participé à la méditation en ligne de la journée mondiale de la méditation, guidée par Daaji (Kamlesh D. Patel).

Nous espérons que ce moment partagé vous a permis de faire l'expérience d'un temps de calme, de présence et de paix intérieure — peut-être simplement une pause bienvenue dans le rythme du quotidien.

Si vous avez envie de revenir à cette expérience, simplement et librement, voici une proposition en trois étapes, à suivre selon ce qui vous convient.

## 1. Commencer simplement chez soi

La pratique Heartfulness repose sur une méditation simple, accessible à tous, qui peut se pratiquer quelques minutes par jour, sans prérequis.

L'application Heartfulness permet:

- de découvrir des méditations guidées
  - de pratiquer à son propre rythme
  - Et si on le souhaite d'être accompagné par des formateurs bénévoles, disponibles en ligne
- iOS / Android : <https://www.heartfulnessapp.org>



## 2. Approfondir en douceur



Pour celles et ceux qui souhaitent comprendre un peu mieux l'approche Heartfulness, Daaji propose une série de trois masterclasses claires et progressives.

Elles présentent les bases de la méditation et des pratiques Heartfulness, de façon concrète et accessible.

■ Accéder aux masterclasses (gratuites)

■ <https://fr.heartfulness.org/masterclasses/soustitre/>

## 3. Explorer un art de vivre

Heartfulness ne se limite pas à une technique de méditation. C'est aussi une invitation à cultiver plus de clarté, d'équilibre et de qualité de présence dans la vie quotidienne — dans les relations, le travail et les choix de vie.

Pour aller plus loin, à votre rythme :

■ Des lieux de pratique ouverts (HeartSpots), pour méditer ensemble et poser des questions : <https://fr.heartfulness.org/>

■ Le magazine Heartfulness, autour d'un art de vivre plus conscient : <https://magazine.heartfulness.fr/>



Toutes les activités Heartfulness sont proposées gratuitement.

Il n'y a aucune obligation de participation, ni de croyance à adopter.

L'essentiel est l'expérience personnelle — et la liberté de s'arrêter ou de continuer, à tout moment.

Merci encore pour votre présence lors de cette méditation partagée.

Si cette expérience vous a apporté un moment de paix, même bref, nous vous souhaitons qu'il puisse trouver sa place, naturellement, dans votre quotidien.

Avec simplicité,  
L'équipe Heartfulness

## Formulaire de contact:

<https://fr.heartfulness.org/contact/>

## Heartfulness sur les réseaux sociaux

 [linkedin.com/company/institut-heartfulness-francophone](https://www.linkedin.com/company/institut-heartfulness-francophone)

 [facebook.com/meditationheartfulness](https://www.facebook.com/meditationheartfulness)

 [instagram.com/heartfulness](https://www.instagram.com/heartfulness)