

## Communauté Mondiale pour la Méditation Chrétienne

### Rencontre à Marseille sur le thème :

**« La douceur : un chemin de liberté intérieure »**

**Quand le corps et l'esprit sont sous tension**

### Journée avec Pierre de Garam (\*)

Tout d'abord, Mireille Bichaud, méditante, nous livrera son témoignage sur son parcours personnel de méditation de pleine conscience et de méditation chrétienne et le lien qu'elle perçoit avec les séances de thérapie quantique accompagnée par Pierre de Garam

Puis Pierre de GARAM nous partagera une approche simple et praticable pour faire entrer la douceur dans la vie quotidienne, afin de diminuer l'agitation et la "charge" (douleur, fatigue, stress) et **retrouver des marges de liberté** face aux automatismes tels que réactivité, compulsions, comportements d'évitement.

Il ne s'agit pas d'une promesse médicale : c'est une proposition pédagogique et expérimentale, compatible avec une démarche de méditation et de vie intérieure.



**Samedi 20 juin 2026 de 9h15 à 17h00**

**Salle paroissiale du Merlan (14<sup>ème</sup>)**

65 avenue du Merlan – Bus 32 ou 34 - Arrêt « village du Merlan »

En voiture : Possibilité de se garer

### Programme

<b>09h15</b>	Accueil
<b>09h45</b>	Messe méditative à l'église du Merlan, avec le P. Jean-Pol Lejeune
<b>10h45 – 11h00</b>	Pause
<b>11h00 – 12h30</b>	Exposé sur la douceur, la charge, les chemins de liberté, échanges
<b>12h30 – 14h30</b>	Repas : chacun apporte quelque chose et on partage
<b>14h30 – 16h15</b>	Pratique guidée et échanges
<b>16h15 – 16h30</b>	Pause
<b>16h30 – 17h00</b>	Méditation silencieuse et Au Revoir

-----  
*(\*) Pierre de GARAM, Thérapeute et magnétiseur, coupeur de feu, accompagne depuis bientôt 15 ans des personnes dans le mieux-être, notamment autour de la douleur et de périodes de vie exigeantes, parfois marquées par des pathologies lourdes. De cette expérience, il a développé une approche — La Voie de la Douceur — qui tient compte des différentes dimensions de l'être : physique et physiologique, psychique/émotionnelle, et spirituelle, dans une ouverture respectueuse à toutes les spiritualités.*  
-----

Ouvert à tous - Pas d'inscription préalable

Participation aux frais 10 €/p

Renseignements dans chaque groupe ou au 06 10 05 58 58