

STAGES DE MÉDITATION
MAI 2026
JUILLET 2026



NOURRIR SES DEMONS[®]

ENSEIGNÉ PAR
MARIE-LAURENCE CATTOIRE

DESCRIPTION

En 2026 je vous propose deux week-ends pour prendre soin de vous à travers **une exploration méditative des obstacles qui vous limitent**. Vous pouvez suivre un seul de ces week-ends ou les deux à votre convenance. Aucun pré-requis n'est nécessaire.

Durant trois jours, je vais vous guider dans l'appropriation de ce qui, dans votre quotidien, amenuise votre énergie et vous fatigue.

En alternant cours théoriques, méditations guidées et feedbacks formels, ces stages offrent un chemin doux et progressif pour dissiper les croyances trop souvent délétères qui vous assaillent. « Nourrir ses démons[®] » est la pratique qui permet d'apaiser la faim dont souffrent vos émotions non reconnues : la gêne, la peur, la colère, la jalousie... Ces émotions qui vous font parfois honte recèlent en fait une puissante réserve de vie que vous pouvez libérer pour les transformer en alliés.

Cette pratique a été élaborée par l'enseignante bouddhiste américaine Tsültrim Allione. Pour elle, les démons sont nos obsessions et nos peurs, nos maladies chroniques ou nos affections courantes comme la dépression, l'anxiété, la dépendance. Ces démons sont comme des puissances intérieures que nous avons du mal à reconnaître et contre lesquelles nous luttons maladroitement. Ce processus méditatif invite à cesser cette lutte inutile pour découvrir l'énergie contenue dans ces forces. Il est encadré et guidé par mes soins et chaque méditation est suivie d'un temps d'intégration.

L'objectif de ces week-ends est de vous transmettre un outil fiable, le processus Nourrir ses démons[®], pour travailler avec précision sur ce qui vous freine. Cette méditation guidée est utilisée depuis 2008 par de très nombreux thérapeutes aux Etats-Unis, au Mexique, en Allemagne, en Italie, en Hollande... En France elle est encore peu connue. Je suis fière et honorée d'être aujourd'hui la première enseignante française certifiée et habilitée à partager cette pratique.



DÉROULÉ DU STAGE

VENDREDI

Accueil à partir de 16h00.
 Installation dans les chambres et
 promenade découverte de la maison,
 de son parc, des jardins et des étangs.
 17h00 Goûter
 18h00 Premier cours
**Entre traditions et mythes : lumière
 sur les démons**
 19h30 Dîner
 20h30 Méditation guidée

SAMEDI

Petit-déjeuner
 10h00 Gymnastique douce pour l'éveil
 du corps
 10h15 Deuxième cours
**Nos démons d'aujourd'hui, les
 identifier et les reconnaître**
 Méditation Guidée
 Nourrir ses démons®
 Feedbacks et session de questions-
 réponses
 12h30 Pause déjeuner - cuisine
 végétarienne préparée sur place
 13h30 Sieste ou Promenade libre
 15h00 Troisième cours
La dimension psychologique
 Méditation Guidée
 Nourrir ses démons®
 Feedbacks, questions-réponses
 17h00 Goûter
 19h30 Dîner
 20h30 Discussion libre autour des
 méditations et de la journée

DIMANCHE

Petit-déjeuner
 10h00 Gymnastique douce pour l'éveil du
 corps
 10h15 Quatrième cours
**Comment travailler avec un démon
 collectif ?**
 Méditation Guidée Nourrir ses démons®
 Feedbacks, questions-réponses
 12h30 Pause déjeuner
 14h00 Cinquième cours
**Intégrer la pratique dans sa vie
 quotidienne**
 Méditation Guidée Nourrir ses démons®
 Feedbacks et session de questions-réponses
 15h30 Méditation de clôture
 16h00 Fin du stage

Une semaine plus tard

- Séance zoom d'1h30 :
- retour sur le week-end
- méditation guidée Nourrir ses démons®
- Session de questions/réponses
- Envoi de l'audio de la méditation guidée

TARIF

Tarif pour Un week-end en résidentiel +
 Une session Zoom de suivi + Audio de la
 méditation guidée

- Enseignement et matériel de pratique :
200 €
- Hébergement et repas : 225 €
(découvrir le lieu page suivante)



LE LIEU

LA BELLE VERTE

Entre Seine et forêt, La Belle Verte est une jolie demeure ancienne baptisée en hommage au film culte de Coline Serreau. Située au cœur d'un domaine arboré de 3 hectares, La Belle Verte accueille des stages et séminaires autour d'activités écologiques, corporelles, philosophiques et spirituelles. Lors de vos pauses vous pourrez découvrir le jardin mandala, le verger, le ruisseau en contrebas ou encore les étangs de nénuphars où vous ressourcer. La maison en elle-même comprend une belle salle de pratique, des espaces communs et notamment une grande cuisine chaleureuse, 8 chambres confortables pour une à trois personnes (literies neuves de qualité), 4 salles de bains et des sanitaires séparés.



LOCALISATION

Maison d'hôtes La Belle Verte
77590 Fontaine-le-Port
à 1 heure de Paris en voiture
et 45 mn en train
Gare SNCF : Fontaine-le-port
puis 5 minutes de transfert en voiture
(détails et recommandations horaires
envoyés après inscription)

Nombre de places limité à 12

Les chambres (de 1 à 3 personnes)
seront attribuées dans l'ordre des
inscriptions.

Choisissez vos dates

→ soit 8, 9 et 10 mai 2026
du vend 16h au dim 16h +
séance zoom de suivi

→ soit 3, 4 et 5 juillet 2026
du vend 16h au dim 16h +
séance zoom de suivi

À PROPOS

L'HISTOIRE DE MARIE LAURENCE



Très jeune, je fonde un bureau de presse qui me permet d'appréhender les mécanismes des relations humaines et médiatiques.

En 2004, je découvre **la méditation** à travers l'enseignement de Fabrice Midal. Cette pratique, à la fois simple et exigeante, transforme mon regard sur le quotidien, qu'il s'agisse du travail, des relations, de la parentalité ou de la vie affective. Trois ans plus tard, ma rencontre avec la tradition bouddhiste marque un tournant décisif : la lecture pragmatique de l'esprit et des émotions que propose cette tradition m'ouvre une nouvelle voie de compréhension, que je continue depuis d'étudier et de transmettre.

À partir de 2014, je deviens enseignante de méditation et me spécialise dans les pratiques de bienveillance ainsi que dans le travail autour de l'enfant intérieur. En parallèle, je collabore avec le magazine **Le Monde des Religions**, pour lequel j'interviewe de grandes figures spirituelles contemporaines — Thich Nhat Hanh, le XVII^e Karmapa, Sharon Salzberg, Tara Brach, Jack Kornfield, Thupten Jinpa — ainsi que des penseurs et autrices qui nourrissent ma réflexion, parmi lesquels Tal Ben-Shahar, Michael Puett, Marie de Hennezel, Marie-Pierre Dillinseger ou Maggie O'Farrell.

Convaincue que la méditation doit s'ancrer socialement, je crée et pilote des programmes spécifiques : Offrir la méditation aux personnes âgées et aux proches aidant-es, la Méditation pour Libérer les Femmes. Mon questionnement sur **la place des femmes dans la spiritualité** me conduit, en 2020, à rencontrer Tsültrim Allione, enseignante bouddhiste américaine qui a élaboré la pratique « Feeding Your Demons[®] ». Cette méditation guidée, à la fois structurée et profondément transformatrice, propose de travailler avec les difficultés de l'existence selon un processus mêlant habilement tradition tibétaine et psychologie occidentale. Je deviens la première enseignante en France certifiée et habilitée à transmettre cette pratique.

Une formation en psychanalyse auprès de Moussa Nabati, psychiatre et psychanalyste, vient compléter ma compréhension de la psyché et des dynamiques émotionnelles. J'ai écrit plusieurs ouvrages consacrés à la méditation et à la place des femmes dans nos sociétés, et je poursuis aujourd'hui **un travail de transmission à la croisée de la réflexion, de l'expérience et de l'engagement**.

POUR EN SAVOIR PLUS
[CLIQUEZ ICI](#)

VISITEZ MON BLOG
[MEDITATION-ET-ACTION.COM](https://meditation-et-action.com)

