STAGE DE MÉDITATION
11-13 DÉCEMBRE 2026
EN SEINE & MARNE



LE SOUFFLE DE LA DAKINI

ENSEIGNÉ PAR
MARIE-LAURENCE CATTOIRE

PRÉSENTATION

À quelques jours des fêtes de fin d'année, je vous propose une parenthèse de douceur et de ressourcement. Trois jours pour ralentir, prendre soin de vous et explorer, à travers la méditation, l'une des dimensions les plus fascinantes du bouddhisme tibétain : le principe féminin de la sagesse, incarné par **la Dakini**.

Souvent décrite comme « celle qui danse dans le ciel », la Dakini incarne une sagesse libre, lumineuse et sans entraves. Tour à tour déité, guide spirituelle ou yogini, elle nous révèle une intelligence profonde et intuitive, qui échappe aux conventions et aux conditionnements. Elle est aussi l'expression de notre propre nature éveillée, cette sagesse que nous portons déjà en nous, mais que nous n'avons pas toujours appris à reconnaître.

Au fil de ces trois journées, je vous raconterai les histoires merveilleuses de grandes Dakinis et de femmes accomplies de la tradition tibétaine. Des figures audacieuses, parfois déroutantes, qui nous invitent à porter un regard nouveau sur la puissance féminine et sur notre propre chemin spirituel.

À travers ces récits, nous découvrirons une autre manière d'envisager la force, la liberté et la confiance.

Ce week-end sera ainsi l'occasion de découvrir une vision simple et profonde de la place du féminin dans le bouddhisme tibétain, à travers la rencontre de figures féminines inspirantes dont nos imaginaires spirituels manquent encore trop souvent.

Aucun prérequis n'est nécessaire. Ce week-end s'adresse à toutes et à tous.

Ce week-end est avant tout **une expérience méditative**. Je vous guiderai dans des méditations particulièrement spacieuses et sensorielles, qui nous inviteront à nous ouvrir à nos perceptions et à retrouver une relation plus douce et confiante à nous-mêmes. Les récits de vie des Dakinis alterneront avec des temps de pratique guidée, de contemplation et d'échanges autour de nos expériences.



DÉROULÉ DU STAGE

VENDREDI

Accueil à partir de 16h00.
Installation dans les chambres et découverte des lieux
17h00 Goûter
18h00 Introduction au week-end et Méditation guidée
19h30 Dîner
20h30 **Cours n°1**

SAMEDI

Petit-déjeuner
10h00 Gymnastique douce pour l'éveil du corps
10h15 **Cours n°2**
Méditation Guidée
Feedbacks et session de questions-réponses
12h30 Pause déjeuner - cuisine végétarienne préparée sur place
13h30 Sieste ou Promenade libre
15h00 **Cours n°3**
Méditation Guidée
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 **Cours n°4**
Méditation Guidée
Feedbacks, questions-réponses
12h30 Pause déjeuner
14h00 **Cours n°5**
Méditation de clôture
15h30 Fin du stage

Une semaine plus tard

- Séance zoom d'1h30 :
- retour sur le week-end
- méditation guidée
- 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 : 220 €
- Hébergement et repas : 225 € (découvrir le lieu page suivante)

04

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.

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), 3 salles de bains et des sanitaires séparés.







LOCALISATION

Maison d'hôtes La Belle Verte
Le Chatelet-en-Brie
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

Dates
➜ 11, 12 et 13 décembre 2026
du vendredi 16h
au dimanche 16h
+ séance zoom de suivi une semaine plus tard

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 XVIIe 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**.

VISITEZ MON BLOG
MEDITATION-ET-ACTION.COM