



Rav Kalonymus Shapira z'l, 1889 - 1943

# ATELIER- DÉCOUVERTE

2<sup>ÈME</sup> PARTIE DU CYCLE :

VIVRE À LA LUMIÈRE  
DE LA MÉDITATION HASSIDIQUE

**MARDI 2 AVRIL 2019 À 19H30**  
**MAISON JUIVE DUMAS**

Atelier pratique basé sur la *hashkata* (la technique de la quiétude), pratique enseignée au tournant du XX<sup>e</sup> siècle par le Rav Kalonymus Kalman Shapiro z'l, rabbin au ghetto de Varsovie pendant la Guerre.

Programme :

- Introduction du concept de méditation juive et panorama de ses principales dimensions
- Méditation guidée et silencieuse
- *Niggun* (mélodie sans paroles)
- Echange entre les membres du groupe

(Lundi 1<sup>er</sup> avril 2019 à 18h30: 1<sup>ère</sup> partie du cycle Vernissage de l'exposition « Shir Alephbeith » en présence d'Anat, artiste-peintre.  
Informations : [www.comisra.ch](http://www.comisra.ch))

DURÉE:  
90 À 120 MIN.

TARIF  
CHF 20.-

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES  
[CULTUR@COMISRA.CH](mailto:CULTUR@COMISRA.CH)  
PLACES LIMITÉES

INTERVENANTE  
MIRA NICULESCU  
FONDATRICE DE NESHAMA,  
LE PREMIER PROJET DE  
MÉDITATION JUIVE EN FRANCE  
ENSEIGNANTE CERTIFIÉE  
DE «JEWISH MINDFULNESS»  
SITE : [WWW.MIRANESHAMA.COM](http://WWW.MIRANESHAMA.COM)



CULTURE &  
BIBLIOTHÈQUE