



Richard LACHAPELLE
info@meditationadaptée.com

Coach et animateur

APERÇU DU PARCOURS

Animateur professionnel formé aux plus grandes écoles, Richard Lachapelle médite et se développe personnellement depuis plus de 30 ans.

Un diagnostic fatal et irréversible en 2012 le porte à approfondir les pratiques susceptibles de l'aider à supporter les traitements qu'il doit subir pour tenter de retarder la date fatidique. Une pratique assidue de la méditation s'impose rapidement comme aide importante, à plusieurs niveaux. En 2015, ce diagnostic terminal sera renversé.

Désireux de partager les fruits de ses expériences et recherches, Richard a développé des ateliers de méditation desquels font partie des méditations spécialement adaptées qui visent à augmenter la capacité du corps à traverser les étapes souvent difficiles vécues en période de traitements.

Ces techniques, constituées d'exercices de méditation pris à différentes écoles, mènent vers la conscience du corps et permettent une reprise ou une ouverture nouvelle à la spiritualité. Dispensés auprès de clientèles ayant des besoins particuliers en santé, ils apportent des bienfaits reconnus depuis 2015.

Formé également en relation d'aide et en massothérapie, Richard a approfondi sa spiritualité auprès d'écoles reconnues ; Étudiant notamment le Raja Yoga, la méditation Kadampa, et la pleine conscience. Continuellement en recherche, Richard y a ajouté des expériences de pratiques au centre Vipassana et diverses formations dont la méditation ECHO.

Depuis 2019, Richard a entrepris de rendre ces pratiques méditatives disponibles au plus grand nombre de personnes possibles. Tous les matins de la semaine, il anime une méditation adaptée guidée sur la plateforme Zoom. Ces pratiques sont offertes gratuitement, sans sollicitation, sans abonnement, et de façon anonyme. Elles sont accompagnées de lectures qui aident au développement d'une meilleure capacité à traverser ces états de santé, et accroître cette capacité intérieure à mieux guérir, à mieux accepter.

Pour y participer : <https://zoom.us/j/6496093162>

Aucun mot de passe n'est nécessaire, tous sont bienvenus