



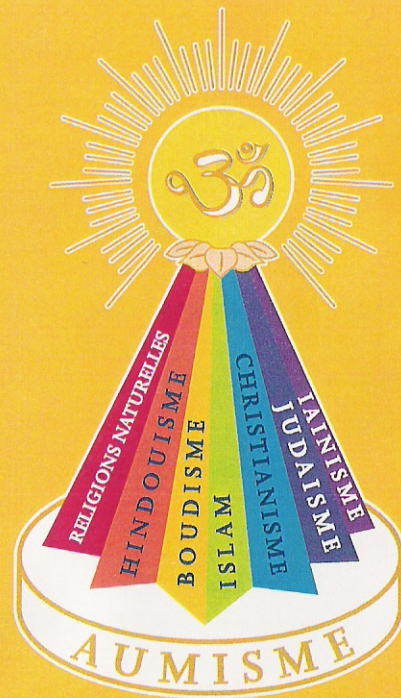
Sa Sainteté Le SEIGNEUR
HAMSAH MANARAH, Premier
HIEROKARANTINE, est le Fondateur de
l'AUMISME, Religion de L'UNITE des
VISAGES DE DIEU.

Sa Sainteté Le Seigneur
HAMSAH MANARAH a réalisé la
synthèse entre les courants de pensées
de l'Orient et de l'Occident mystiques,
dont Il est la vivante synthèse.

Sa Sainteté Le Seigneur
HAMSAH MANARAH est l'auteur de
22 livres, plus de 9000 pages d'un
enseignement unique!

«L'AUMISME est une philosophie active
et dynamique nous permettant par des
moyens simples, concrets accessibles à
tous, de construire ensemble au-delà des
races, des classes et des croyances, les
nouvelles valeurs de notre humanité.»

« La Doctrine de l'Aumisme », SHM.



**Vous souhaitez des
informations?**

**Vous souhaitez
participer à nos
activités?**

**Contactez-nous au:
(514) 376. 7312**

courriel

congregation1008@hotmail.com

CONGRÉGATION
SEIGNEUR HAMSAH MANARAH



RELIGION AUMISTE

Association à but non lucratif

Selon l'enseignement de Sa Sainteté
Le Seigneur **HAMSAH MANARAH**,
HIEROKARANTINE,
Fondateur de l'Aumisme



**MEDITATIONS et
TECHNIQUES SPIRITUELLES**

HATHA - YOGA

ENSEIGNEMENTS AUMISTES

ATELIERS



MEDITATIONS

« La Méditation permet de conquérir un profond équilibre intérieur. Elle calme l'esprit et fait grandir la Conscience Lumineuse.

Elle permet le rétablissement de l'harmonie et de la sérénité intérieure, d'acquérir la maîtrise de soi, la volonté, la ténacité, la force intérieure. »

« La Doctrine de l'Aumisme », p. 311, S.H.M

Quelques exemples d'exercices proposés, contribuant à la paix et à l'harmonie :

- ☯ **MÉDITATION POUR DÉVERSER L'AMOUR SUR LA TERRE ENTIÈRE.**
- ☯ **MÉDITATION POUR RETROUVER LA SÉRÉNITÉ.**
- ☯ **MÉDITATION D'UNITÉ AVEC LA NATURE ENTIÈRE.**
- ☯ **MÉDITATION POUR L'UNITÉ DES NATIONS.**



TECHNIQUES SPIRITUELLES

Parmi des centaines de méthodes et techniques. :

- **LA CLÉ DU PARDON**
- **CLÉ POUR SE LIBÉRER DU STRESS**
- **TECHNIQUE DU CONTRÔLE DES ÉMOTIONS**
- **CLÉ DE MAÎTRISE DU MENTAL**



HATHA YOGA

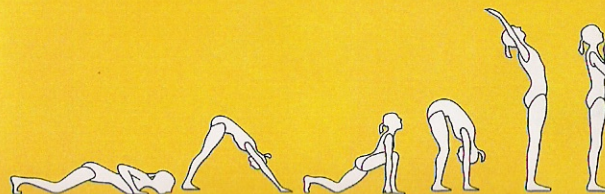
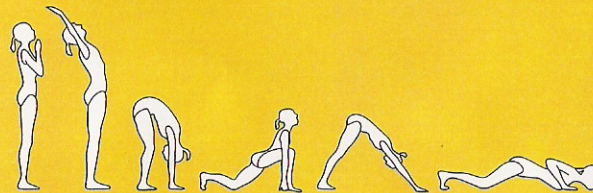
« Le Hatha yoga a une influence sur la santé, le calme, la quiétude, la concentration, la patience, la volonté, le sommeil réparateur. Il favorise la conservation de la santé ou son retour. »

« Naturopathie et Yoga », p.22, S.H.M.

POSTURES, RESPIRATION, RELAXATION...

« La plastique s'harmonise, les organes sont tonifiés, le système nerveux s'équilibre, les glandes sont régénérées, la résistance à la fatigue et le dynamisme s'accroissent. »

« Naturopathie et Yoga », p. 22, S.H.M.)



ENSEIGNEMENT AUMISTE

Quelques thèmes envisagés :

- ☯ **L' Aumisme : le dogme de l'Unité des Visages de Dieu**
- ☯ **Le Son OM.**
- ☯ **La conception de la Vie après la mort : La Colonne de Lumière.**
- ☯ **L'anatomie occulte : les doubles.**
- ☯ **La Pyramide Évolutive : l'Unité des Règnes de la Nature.**
- ☯ **La Loi des Cycles : L' Age d' Or.**



ATELIERS

- **Préparation à la méditation et pratiques.**
- **Atelier de pensée positive : métaphysique Aumiste.**
- **Atelier de cuisine végétarienne.**