



MAYA CHERFAN  
MÉDITATION ARTISTIQUE  
CONTEMPORAINE

[www.mayacherfan.com](http://www.mayacherfan.com)  
[cherfanemaya@hotmail.com](mailto:cherfanemaya@hotmail.com)  
06 63 64 49 44

## TABLE DES MATIÈRES

QUOI ? .....	3 à 4
POURQUOI ? .....	5 à 8
COMMENT? .....	9 à 12
COMBIEN? .....	13 à 14
OÙ? .....	15 à 16
QUAND? .....	17 à 18
QUI? .....	19 à 20
ANNEXES - POURQUOI MÉDITER? .....	21 à 22
ANNEXES - POURQUOI L'ART ET LA MÉDITATION? .....	22 à 23
BOX ET PRIX .....	24 à 31
RÉFÉRENCES ET COORDONNÉES .....	32 à 33



## QUOI ?

Maya Cherfan propose des séances de méditation artistique contemporaine à thèmes ou sur mesure. Elles peuvent comporter **des séances collectives et / ou des séances privatives.**



# POURQUOI?

Cet accompagnement sensoriel et psychologique vise à développer des qualités humaines, à réduire le stress, et augmenter la productivité.

Grâce à ces « expositions méditatives contemporaines interactives » une lecture nouvelle et inédite de thèmes est proposée, en insistant sur l'aspect expérimental, performatif et vivant.

Le but étant de créer des synergies entre les collaborateurs et de développer chez eux des qualités essentielles au bien-être par le biais de mises en scènes plus ou moins ludiques.





7



8

## POURQUOI?

Des méditations à thèmes sont créées par la suite. Elles sont basées sur les valeurs même de l'entreprise.

Les créations peuvent, soit être établies au préalable, sur des thèmes tels que **le mieux vivre dans l'entreprise, la gestion du stress, le bien-être au travail, les relations professionnelles, le lâcher prise, la découverte de soi, la pleine conscience, etc.** soit établies sur mesure selon la charte et les valeurs de chaque entreprise et ses besoins.

## COMMENT ?

Les créations scénographiques se déroulent en fonction du lieu et du thème.

Maya Cherfan met en avant des espaces créatifs, sur la base d'un concept et d'une thématique nouvelle. Elle amène le participant à vivre une expérience « hors du commun », dans un cadre scénographié, propice à la méditation et à la réflexion sur des sujets adaptés aux valeurs de l'entreprise.



## COMMENT ?

Entre installations et performances, le participant pénètre un univers qui sera alors le reflet de la thématique établie.

Accompagné par la voix, le son, la musique, la projection d'images etc. tout le corps et l'esprit du participant fusionnent dans la création et le «parcours méditatif».





## COMBIEN ?

Le nombre de participants est variable.

Exemple d'un format type: 12 participants assis sur des coussins, avec une dizaine de participants debout ou autour de l'installation/performance.

Chaque séance de méditation artistique dure de 30 à 45 minutes.

## OÙ ?

Les séances de méditation artistique peuvent se dérouler en intérieur comme sur le lieu de travail, dans l'espace d'accueil, dans une salle de réunion, dans un bureau, dans une salle de conférence, dans une salle de sport, dans une salle de location, etc. Ou en extérieur, parc, jardin, lieu public, etc.





17

## QUAND ?

Les séances peuvent se présenter de manière régulière ou de manière ponctuelle selon la demande et les besoins du client.

1 à 2 fois par semaine par exemple, ou être fédérées autour d'un évènement particulier.

Les séances peuvent aussi se présenter sous forme de séminaire, ou de stage de plusieurs jours.

18

# QUI?

2005 à Aujourd’hui / Artiste plasticienne (Installations – Performances – Expositions – Événements) international  
2019/ La couleur de l’amour, Méditation artistique contemporaine, Musée du Centre Pompidou, Paris, France.  
2018 / Le 6ème élément , Méditation artistique contemporaine , Espace comédie de la Passerelle, Paris, France.  
2017 / Au delà du Moi, Méditation artistique contemporaine, Sélection officielle de la Nuit Blanche de Paris, église saint Jacques, Saint Christophe de la Villette, Paris, France.  
2017/ Je vais t’ouvrir, Méditation artistique contemporaine , Studio Privé, Paris , France.  
2016 /Méditation solitaire, France.  
2015 / Direction artistique de l’opéra du Moyen Orient.  
2014/ Voyage initiatique et méditatif en Inde.  
2011 à 2014 /Études de bouddhisme approfondies PEBA ( Programmes d’études Bouddhiste approfondies), France.  
Retraite Vipassana, Retraite Mahamoudra, Retraite Nyoung Né,  
Retraite méditative les 6 perfections, Retraite 100 000 000 mantras, Retraite méditative solitaire, Retraite méditative vivre en héros pour l’éveil, France.  
2013/ Le Miroir Divin, Performance et installation artistique, Galerie Claude Samuel, Paris, France.  
2013 / Installation In situ sur 150 m<sup>2</sup> pour la marque Bulgari, Abu Dhabi, Émirats Arabes Unis.  
2013 / De l’art à tous les étages, Installations et performances sur 5000m<sup>2</sup>, France.

2012/ Le Pari sur Dieu Sélection officielle du projet d’installation au Musée du Palais de Tokyo, Paris, France.  
2012 / L’Antre Sacré, Installation artistique in Situ et performance sur 250 m<sup>2</sup> / Saint Cloud, France.  
2012 / À l’Infini, Installation artistique in Situ multimédia, 230 m<sup>2</sup> / Saint Cloud, France.  
2011/Création de NicyTown, Installations et performances sur 4000m<sup>2</sup>, Bruxelles, Belgique.  
2011 / Le Pouvoir Binoculaire, Installation artistique multimédia , Philips Lighing, Bruxelles, Belgique.  
2010 / Quand la nuit rencontra le jour, Installation artistique in Situ sur 100 m<sup>2</sup> / Neuilly, France.  
2009/ Retraite méditative sur le souffle, France.  
2006 / Trois musiciens, Exposition photographique, Beyrouth, Liban.  
2004 / Création et réalisation d’un film d’animation en 2D, Film sélectionné au Centre Culturel Français, Beyrouth, Liban.

## FORMATIONS

2010 / Conception et aménagement de l’espace , École Boulle, École Nationale des Arts Appliqués aux Industries de l’Ameublement.  
2001 à 2006/ Master 2 en Direction Artistique, École des Beaux-Arts.  
2001 à 2004 / Licence en Animation 2D/3D, École des Beaux-Arts.

## POURQUOI MÉDITER ?

La recherche de **détente, l'envie de gérer soi-même son corps, ses maladies et ses émotions** sont des motivations essentielles qui guident à la méditation.

L'intensité de la méditation stimulerait une puissante sollicitation cérébrale qui agirait **sur le stress**.

*« Nous avons montré que des exercices de méditation permettaient de soutenir l'attention et d'améliorer la vigilance cérébrale »,* explique Antoine Lutz, du Centre Inserm de neurosciences de Lyon, l'un des premiers à avoir mené des travaux d'imagerie sur le cerveau de moines bouddhistes comme Matthieu Ricard.

Les travaux de Sarah Lazar, du Massachusetts General Hospital de Boston sur la méditation, ont montré, chez ceux qui méditent, un développement plus important de l'hippocampe (qui joue un rôle de premier plan dans la **mémorisation, l'apprentissage, la vigilance et l'adaptation à son environnement**), et au contraire un rétrécissement de l'amygdale (qui gère les émotions, en particulier nos réactions de peur et d'anxiété).

Certaines études suggèrent aussi que la méditation ne modifie pas seulement le cerveau, mais **agit aussi sur la santé cardiovasculaire, la tension artérielle, l'immunité et même notre génome**.





## POURQUOI L'ART ET LA MÉDITATION?

Comme la méditation, l'art est aussi un moyen efficace pour accéder à un état d'esprit méditatif et **un puissant moyen de créativité et d'interactivité.**

Il permet d'augmenter **la pleine conscience**, le travail de groupe, de générer une synergie, de **traverser des expériences stressantes** tout en intervenant **aussi sur le plan psychologique et le bien-être.**

La scénographie artistique (visuelle et auditive) permet d'avoir un appui intellectuel lors de la méditation. Elle permet **l'augmentation de la concentration, la vigilance, la compréhension du message véhiculé et la transposition direct dans l'univers thématique.**

## BOX ART PRIVÉ

Une méditation artistique contemporaine guidée  
par Maya Cherfan  
Séance de 45 minutes

Concept sur mesure et création  
Performance et installation multimédia interactive  
1 coussin  
Ordinateur  
Enceintes  
Texte  
Son

**1 participant**  
**4 séances**

**69 euros la séance**

**276 Euros TTC**

TVA NON APPLICABLE

## BOX GROUPE INTIME

Une méditation artistique contemporaine guidée  
par Maya Cherfan  
Séance de 45 minutes

Concept sur mesure et création  
Performance et installation multimédia interactive  
13 coussins  
Ordinateur  
Enceintes  
Texte  
Son

**12 participants**  
**2 séances**

**25 euros la séance par participant**

**600 Euros TTC**

TVA NON APPLICABLE

## BOX INITIATION

Une méditation artistique contemporaine guidée  
par Maya Cherfan  
Séance de 45 minutes

Concept sur mesure et création  
Performance et installation multimédia interactive  
13 coussins  
Ordinateur  
Enceintes  
Texte  
Son

**24 participants**  
**2 séances**

20 euros la séance par participant

**960 Euros TTC**

TVA NON APPLICABLE

## BOX RÉGULARITÉ

Une méditation artistique contemporaine guidée  
par Maya Cherfan  
Séance de 45 minutes

Concept sur mesure et création  
Performance et installation multimédia interactive  
13 coussins  
Ordinateur  
Enceintes  
Texte  
Son

**24 participants**  
**4 séances**

20 euros la séance par participant

**1.920 Euros TTC**

TVA NON APPLICABLE

## BOX EVENT

Une méditation artistique contemporaine guidée  
par Maya Cherfan  
Séance de 45 minutes

Concept sur mesure et création  
Performance et installation multimédia interactive  
13 coussins  
Ordinateur  
Enceintes  
Texte  
Son

**De 12 à 150 participants**

**1 séance**

35 euros la séance par participant

**De 420 à 5.250 Euros TTC**

TVA NON APPLICABLE

## BOX COCKTAIL

Une méditation artistique contemporaine guidée  
par Maya Cherfan  
Séance de 45 minutes

Concept sur mesure et création  
Performance et installation multimédia interactive  
Cocktail  
13 coussins  
Ordinateur  
Enceintes  
Texte  
Son

**13 participants**

**1 séance**

80 euros la séance par participant

**1.040 Euros TTC**

TVA NON APPLICABLE

## BOX CLIENT

Une méditation artistique contemporaine guidée  
par Maya Cherfan  
Séance de 45 minutes

Concept sur mesure et création  
Performance et installation multimédia interactive  
13 coussins  
Ordinateur  
Enceintes  
Texte  
Son

**12 participants**  
**1 séance**

35 euros la séance par participant

**420 Euros TTC**

TVA NON APPLICABLE

## BOX PRESTIGE

Une méditation artistique contemporaine guidée  
par Maya Cherfan  
Séance de 45 minutes

Concept sur mesure et création  
Performance et installation multimédia interactive  
13 coussins  
Ordinateur  
Enceintes  
Texte  
Son

**30 participants**  
**2 séances**

50 euros la séance par participant

**3.000 Euros TTC**

TVA NON APPLICABLE

CLAU  
DE SA  
MUEL



PHILIPS  
Lighting

MAIRIE DE PARIS  
NUIT  
BLANCHE

PASSÉ  
TELLE  
CBRE

SwissLife  
L'avenir commence ici.  
JLL

galerie roy sfeir

BNP PARIBAS  
REAL ESTATE

PALAIS  
DE TOKYO

BVLGARI

Centre  
Pompidou

MAYA CHERFAN  
[www.mayacherfan.com](http://www.mayacherfan.com)  
cherfanemaya@hotmail.com  
06 63 64 49 44