



Martin Bilodeau est un des nouveaux visages de la méditation et du bouddhisme moderne. Il est diplômé universitaire en communication et en psychosociologie. Auteur du livre "Réveillez votre petit bouddha intérieur", il consacre sa vie à l'enseignement de la méditation, du yoga kundalini et du tantra.

Il partage une vision moderne et authentique de la pratique de la méditation et des traditions orientales. Il guide des retraites de méditation au Québec, en Inde et ailleurs dans le monde. Il enseigne à la fois la pratique de la claire conscience et les pratiques d'amour bienveillant et de compassion qui forment la base de son travail.

Il travaille à démocratiser les pratiques ancestrales tout en conservant l'essence des enseignements.

Il est aussi l'auteur du guide de méditation "Libérez-vous!", de plusieurs articles et de nombreux CD de méditation guidée distribués par Montréal Musique inc.

MARTINBILODEAU.COM