



Se former à la méditation de

PLEINE PRESENCE



Séance libre de présentation :

Lundi 15 janvier 2024 (19h-20h30)

Cycle en 8 samedis (9h30-12h30) :

27 janvier, 03-10-17-24 février,

09-16-23 mars 2024



Journée d'intégration :

Samedi 04 mai 2024 (9h30-16h30)

☛ **Fabrice au 06 83 20 15 33**
contact@promece.fr

☛ **MJC au 04 75 64 35 89**
accueil1.couleursdesliens@orange.fr

Lieu : MJC Couleurs des Liens
(141 rue André Philip, 07000 PRIVAS)

Facilitateur accrédité : Fabrice GOUEDO

Montant : Inscription de 150€, complétée
d'une donation libre et consciente
à la fin du cycle, dont le principe est expliqué
dans la fiche jointe au bulletin d'inscription
(adhésion de 5€ nécessaire auprès de la MJC).

Pratiquer régulièrement

Pour s'entraîner en groupe et échanger sur votre
pratique, n'hésitez pas à vous inscrire au **cercle de**
méditation de la MJC les lundis (17h30-18h30).

Programme proposé par l'association
"ProMECE" (www.promece.fr)



8 sessions de formation complète à la MEDITATION DE PLEINE PRESENCE

*Cultiver des qualités d'attention, d'ouverture
et de bienveillance, à chaque instant, dans une
confiance renouvelée en les sensations du corps.
Calmer ses pensées et transformer avec douceur
sa relation aux autres et à l'environnement...*

La méthode OMT* (*Présence Attentive et Ouverte*)
est une formation collective à la méditation, menée
sur 8 séances réparties en 2 mois.

Elle propose des **exercices** yogiques, des **pratiques**
d'attention au corps et à la respiration, d'accueil
lucide et apaisé des pensées et des émotions, ainsi
que des **techniques** intégrant une attitude altruiste
et bienveillante envers soi et autrui.

Elle inclut un **entraînement** chez soi sur ces deux
mois, puis une journée de **retraite** en groupe.

**Elle conforte une assiduité quotidienne et le rappel
à une présence de chaque instant, chaque jour.**

* « le grand livre de la Pleine Présence » (éd. Albin
MICHEL), en accès libre sur www.openmindfulness.net

ProMECE
Promotion de la Méditation et de l'Écoute
pour une Citoyenneté Éveillée

**COULEURS
DES LIENS**
MJC CENTRE SOCIAL