

LA MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE

Vous cherchez un endroit pour apprendre ou pour enrichir votre méditation : nous vous invitons à venir expérimenter la méditation pleine présence¹. Cette pratique issue des travaux de recherche du professeur Danis Bois² utilise un protocole simple et précis pour entrer en relation avec soi et avec des états propices pour se retrouver, pour faire le point et pour se renouveler. Une fois pratiqués et intégrés, ces protocoles seront facilement reproductibles quel que soit le lieu choisi pour pratiquer.

Cette méditation, ancrée profondément dans un corps vivant, s'appuie : « sur une relation au silence comme lieu d'accueil de soi » (Danis Bois).

Pourquoi je veux méditer ?

Il y a généralement une motivation qui nous pousse à méditer, allant de la plus belle curiosité à un besoin fondamental de se reconnecter profondément à soi, à un sentiment d'existence plus ancré.

Vous, quelle motivation pourrait vous pousser à venir nous rencontrer ?

S'installer dans le silence pour faire le point.

Retrouver un lien avec vous-même.

Apprendre à percevoir mieux et/ou différemment.

Être plus unifié, moins dispersé.

Sortir d'un espace trop étroit pour donner de l'expansion à vos pensées, à vos aspirations ou à votre vie.

Vous sentir plus calme.

Ressentir un état :

- De paix
- De sérénité
- De bonheur
- D'équilibre

Cette entrée en matière vous inspire, vous questionne, vous motive?

Dans tous les cas, nous vous attendons *tous les mercredis matin à 8h30 au 4058 rue Parthenais, 2e étage.*

Moyennant des frais de 3\$, cette séance de méditation guidée dure une demi-heure et elle est suivie, pour ceux qui le souhaitent, par un partage des vécus.

Inscription : 438 765 4265, fabienberg@hotmail.com.

La méditation est animée par Fabien Rosenberg, praticien et formateur en fasciathérapie et en somato-psychopédagogie, maîtrise en études des pratiques psychosociales à l'UQAR et diplômé de l'université de Lisbonne.

¹ Vous pouvez écouter une méditation pleine présence guidée en vous rendant à : http://danis-bois.fr/?page_id=1680

² Danis Bois est professeur agrégé en sciences humaines et sociales. Docteur en sciences de l'éducation, il dirige le CERAP (Centre d'Étude et de Recherche en psychopédagogie perceptive) ; il est également le fondateur de la fasciathérapie et de la psychopédagogie perceptive.