

LA VOIE DE LA Pleine Présence

PROGRAMME

2016

{ "Avalon entre nuit et jour"
Photo de Wilfrid Bentabou }

Institut Pleine Présence

Domaine d'Avalon
Hameau de St Hugon
73110 Arvillard
www.openmindfulness.net

Séminaires OMT

✉ Brigitte Deverly
omc.network@pleinepresence.net
+33(4) 79 25 55 74

Week-ends d'introduction et retraite permanente

✉ Marina Sibille
ipp@pleinepresence.net
+33(4) 79 25 73 70

Frais de session

Ils ne sont pas tarifés comme un produit de consommation commerciale mais s'inscrivent dans une dynamique de participation consciente. Une participation financière au prix coûtant permet d'assurer la continuité des activités; en donnant plus, votre don contribue au développement et compense les participations inférieures au seuil d'équilibre.

Hébergement et repas

Sur réservation, du camping à la chambre individuelle (adhésion annuelle non comprise). Les frais de repas et d'hébergement sont à régler à l'accueil à votre arrivée.

Réservation et inscriptions

accueil@rimay.net
+33(4) 79 25 78 00



Imprimé sur papier PEFC/encre végétale
Imprimerie Couleurs Montagne

La Pleine Présence (Mindfulness) est une qualité d'attention ouverte à l'instant présent, dans une expérience sensorielle globale plutôt qu'intellectuelle ou mentale. Être présent à ce qui est permet de transformer son état d'esprit, ainsi que la relation à soi-même et aux autres.

L'Institut Pleine Présence d'Avalon, situé au cœur d'un oasis de verdure et de calme, propose des programmes de découverte et d'intégration, des stages d'applications dans différentes disciplines et activités professionnelles, ainsi qu'une formation de facilitateur OMT.

www.pleinepresence.net

La voie de la Pleine Présence



L'Open Mindfulness Training (OMT) est le protocole de découverte et d'entraînement à la Pleine Présence initié par Denys Rinpoché.

Ce protocole aborde l'essentiel des pratiques de la pleine conscience ou pleine présence dans une approche laïque, accessible à tous et adaptée au contexte contemporain.

Pratiquer la Pleine Présence

Les séminaires OMT

Le séminaire en 8 jours permet à chacun d'entrer dans l'expérience de la pleine présence et d'acquérir les méthodes nécessaires à sa pratique dans la vie quotidienne. Durant 8 jours sont explorés les domaines de l'attention au corps, au souffle, à la sensorialité, au mouvement, aux pensées, aux émotions, à la relation à autrui et à la communication.

Cette approche met l'accent sur la dimension expérientielle et l'intégration au travers de périodes de relaxation, de pratiques corporelles et sensorielles, de moments de pratiques guidées et de partages d'expérience :

6 - 13 février / 5 - 12 mars /
9 - 16 avril / 7 - 14 mai / 4 - 11 juin /
9 - 16 juillet / 30 juillet - 6 août /

> **Plénière avec Denys Rinpoché** : 13 - 20 août /
10 - 17 septembre / 8 - 15 octobre /
5 - 12 novembre / 3 - 10 décembre /

Les week-ends d'introduction

Chaque week-end propose une introduction particulièrement adaptée à ceux qui souhaitent découvrir les bases de la pleine présence.

La retraite permanente

Il est possible d'intégrer la retraite permanente à tout moment de l'année et d'y participer une heure, un jour, une semaine ou plus. Après avoir suivi un séminaire OMT, il est conseillé de faire une semaine d'intégration afin d'en approfondir les acquis.

Tous les jours, des sessions de pleine présence silencieuse et pratiques corporelles permettent aux participants d'entrer plus profondément dans l'expérience.

Des entretiens de méditation individuels sont proposés pendant des séjours de minimum trois jours.

Pleine présence et **lying**

Anne Sophie Walter et Jean Pierre Mongeot

Pleine présence et **shiatsu**

Brigitte Deverly

Pleine présence et **yoga**

Annie Leroux

Analyse transactionnelle en pleine présence relationnelle

Véronique Sichem

Approfondir la relation de **coaching** par la pleine présence

Christian Lemellec

Pleine présence et **Ku Nyé**

Aldo Oneto

La pleine présence au cœur de la **voie martiale** et de l' **expression libre**

Isabelle Abélé Dubouloz
et Liliane Reinagel

Pleine présence et **respiration holotropique**

Association Un Souffle pour Soi

Applications

Retraite **père-fils** en pleine présence

Guillaume Darcq et Olivier Benoît Gonin

Développer profondeur et authenticité dans son **couple** par la pleine présence (niveaux 1 et 2)

Sophie et Christian Lemellec

Préparer et vivre sa **retraite** en pleine présence

Jean Charles Mahy

Et d'autres évènements et activités encore...

Pour connaître le détail des programmes :

www.pleinepresence.net