



Pleine Présence

Programme
Janvier-Août
2017

Découvrir

la Pleine Présence

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.

Cette expérience naturelle est universelle et ne se fait pas dans l'acquisition de nouvelles connaissances conceptuelles, mais dans un entraînement permettant sa découverte dans l'expérience vécue.

Week-ends de découverte de la Pleine Présence

Venez découvrir le temps d'un week-end la méditation de Pleine Présence.

Toute l'année sauf les 23-24 et 30-31 décembre
30€ par jour

Chaque week-end de découverte peut être prolongé librement en rejoignant les sessions de la Retraite Continue.



rc@pleinepresence.net
+33 (0)4 79 25 63 20

Les protocoles OMT (Open Mindfulness Training) et AMT (Altruistic Mindfulness Training) sont des méthodes accessibles à toutes et à tous. Transmise en groupe par des formateurs accrédités par l'AOM Network, cette

approche met l'accent sur la dimension expérientielle et l'intégration au travers de pratiques corporelles et sensorielles, de moments de méditation guidées et de partages d'expérience.



Séminaire AMT avec Denys Rinpoché

Le protocole AMT offre à chacun des méthodes pour favoriser un cœur ouvert et un esprit altruiste avec une perspective d'intégration dans la vie quotidienne.

Ce séminaire s'appuie sur l'entraînement du cœur-esprit, pratique essentielle qui consiste à découvrir et cultiver les qualités de réceptivité, bonté et d'altruisme dans une expérience ouverte libre de saisie. Le séminaire se conclura, pour ceux qui le souhaitent, par une cérémonie traditionnelle d'entrée dans la voie du bodhisattva (le bodhisattva se définissant comme « celui qui a le courage d'éveiller son cœur-esprit »).

Pré-requis : avoir suivi un séminaire OMT à la Pleine Présence ou pratiquer la Pleine Présence depuis plus d'un an.

22-28 avril
380€



ipp@pleinepresence.net
+33 (0)4 79 25 55 74

Séminaire OMT en 4 week-ends

Adaptée aux contraintes de la vie quotidienne, cette formule permet la découverte des pratiques du protocole OMT. Entre les week-ends, chacun met en place l'entraînement quotidien à domicile.

Chaque week-end offre l'occasion de se mettre en retrait des pressions extérieures et des comportements habituels, d'apprendre à ralentir, à ressentir peu à peu le silence et l'espace, autour de soi et en soi.

> Cycle de Janvier-Février

Brigitte Deverly - Assistants : Sophie Lainé / Delphine Ferraretto
14-15 et 28-29 janvier / 11-12 et 25-26 février

> Cycle de Mars-Avril

Jacques Vignon - Assistant : Xavier Burette
11-12 et 25-26 mars / 8-9 et 22-23 avril

> Cycle de Mai-Juin

Eric Le Gal - Assistant : Sophie Lainé
6-7 et 20-21 mai / 3-4 et 17-18 juin

> Cycle de Juillet-Août

Renaud Clément - Assistants : Paul L'Helgouach / Sophie Lainé
1-2 / 15-16 et 29-30 juillet / 5-6 août

360€ / le cycle complet
Revenus < 1150 € : 320 €

Pratiquer

la Pleine Présence

La Retraite Continue

Période d'intégration et d'entraînement à la pleine présence, la Retraite de pratique Continue propose rappels et exercices quotidiens inspirés de la méthode OMT. Tous les jours, des sessions de pleine présence silencieuse et pratiques corporelles permettent aux participants d'entrer plus profondément dans l'expérience.

Il est possible d'intégrer la Retraite Continue à tout moment 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. Des entretiens de méditation individuels sont proposés pendant des séjours de minimum trois jours.

Toute l'année, 365 / 365 jours
25€ par jour, 13€ la demi-journée, 7€ la session



rc@pleinepresence.net
+33 (0)4 79 25 63 20

Retraite d'approfondissement OMT

Vous avez déjà participé à un séminaire OMT, à la Retraite Continue ou avez une pratique régulière et ancrée dans la vie ? Vous souhaitez revisiter, réactualiser ou vivifier votre expérience de la Pleine Présence ?

Venez participer à un séminaire OMT d'approfondissement sur sept jours !

Un facilitateur vous accompagnera tout au long de la semaine, guidera les pratiques qui reprennent les différents éléments du protocole, répondra à vos questions et conduira les retours d'expérience en groupe. Possibilité d'entretiens de pratique individuels.

Une retraite par mois.

Toutes les dates sur www.pleinepresence.net
360€ (revenus < 1150 € : 320 €)



ipp@pleinepresence.net
+33 (0)4 79 25 55 74



Intégrer

la Pleine Présence

Le programme Convergences : À travers les stages de Convergences, c'est toute la richesse et la diversité de l'application de la Pleine Présence qui vous est offerte. Pleine Présence en action, découverte de ses bienfaits au sein même de l'activité, chaque stage permet de pratiquer pour soi et pour l'autre dans une empathie bienveillante.

Incorporer la Pleine Présence

Pleine Présence & Lying

Anne-Sophie Walter
& Jean-Pierre Mongeot

10-17 mars / 24-31 mars / 12-19 mai /
26 mai-2 juin / 7-14 juillet /
21-28 juillet / 4-11 août
Participation consciente

Pleine Présence & Yoga

Mélodie & Benjamin Chevalier-
Brayer : 15-17 avril - 225€

Annie Leroux :

29 avril - 1 mai / 1-2 juillet
75€/jour
Revenus < 1150 € : 60€/jour

Pleine Présence & arts martiaux

Isabelle Abelé Dubouloz

9-14 juillet
Participation consciente

Pleine Présence & marche

Claire Rivas

14-18 août / 16-17 sept. / 14-15 oct.
Participation consciente

Pleine Présence, rythme, souffle, harmonie

Martin Dubois

18 - 19 février

Revenus > 1150 € : 125€
Revenus < 1150 € : 95€

Respiration holotropique

Un souffle pour soi

9-11 juin / 13-15 octobre
280 €

Revenus < 1150 € : 180 €

Formation de praticien en relaxation bio-dynamique

Pierre Pyronnet

2-5 mars

597 €
Revenus < 1150 € : 450 €

Travailler en Pleine Présence

Pleine Présence & Leadership

Découvrir sa vocation
en Pleine Présence

Eric Le Gal

25-28 mai - 180€

Pleine Présence au travail

Eric Le Gal

16-17 septembre
90€

Coaching en Pleine Présence

Christian Le Mellec

30 septembre - 1^{er} octobre
180 €

Revenus < 1150 € : 150€

Pleine Présence & psychologie

Pleine Présence & psychologie contemplative

Delphine de Préville

Introduction à la psychologie
contemplative : 11-12 mars
Accueillir et aimer qui je suis : 6-8 mai
Participation consciente

Intelligence émotionnelle

Bien vivre les émotions

Eric Le Gal

8-10 septembre - 135€

Constellations familiales, systémiques et spirituelles

« Une clé vers le changement »

Katharina Lachenmeier

12-14 mai / 10-11 novembre
220 €

Revenus < 1150 € : 180€

Pleine Présence et addictions

Corine Chevaux & Brigitte Deverly

24-25 juin / 7-8 octobre
Participation consciente

Vivre la Pleine Présence

Communication NonViolente (CNV)

Modules 1 et 2

Michelle Rosso

24-27 août

420€
Revenus < 1150 € : 360€

Vivre son couple en pleine présence

Sophie & Christian Le Mellec

20-21 mai / 4-5 novembre

1 pers 180 € / 2 pers 250 € (Revenus
< 1150 € : 1 pers 150 € / 2 pers 200 €)

Préparer et vivre sa retraite en pleine présence

Jean-Charles Mahy

22-28 juillet / 23-29 septembre

Participation consciente

Vivre et mourir en pleine présence

Brigitte Deverly & Jacques Vignon

18-19 novembre

Participation consciente

Pleine Présence & soin

Massage Kunyë

Aldo Oneto

27 mars-2 avril / 23-29 juin / 7-10 oct.

1 session : 370€

Revenus < 1150€ : 300€

Répétition du cours : 185€

Revenus < 1150€ : 150€ - 40€ /journée

Massage Thaï

Yohann Guichard

17-22 juin

540€ (490€ si inscription 60 jours
avant le début du stage)

Répétition du cours : 270€

Pleine Présence et Shiatsu

Brigitte Deverly & Delphine Ferraretto

3-5 juin

Participation consciente



ipp@pleinepresence.net

+33 (0)4 79 25 55 74

Retrouvez le détail
des programmes sur :

www.pleinepresence.net

UniRimay

Domaine d'Avallon
Hameau de St Hugon
73110 Arvillard

www.unirimay.org

Suivez-nous sur facebook Institut Pleine Présence AOM



www.pleinepresence.net
+33 (0)4 79 25 55 74

AOM Network

www.openmindfulness.net

Réservations et inscriptions :

www.pleinepresence.net
accueil@rimay.net
+33 (0)4 79 25 78 00

Hébergement (du camping à la chambre individuelle)
et repas sur réservation (adhésion annuelle non
comprise) sont à régler à l'accueil à votre arrivée.

