

Une retraite de méditation humaniste ouverte à tous, toute l'année, encadrée par des méditants expérimentés

Devant le succès de la pleine conscience – pleine présence, les détenteurs d'une lignée traditionnelle du bouddhisme Tibétain ont souhaité transmettre les instructions de la méditation et de la présence altruiste et ouverte sans les mots et couleurs de sa culture d'origine afin de rendre ses bienfaits accessibles à tous. C'est ainsi qu'est né l'Institut Pleine Présence® au sein de la communauté Shangpa Rimay (Arvillard - Savoie).

Dans nos sociétés contemporaines, le besoin de donner du sens à sa vie se double d'une crainte de s'enfermer dans une tradition religieuse. Le vocabulaire d'une autre culture peut faire reculer certaines personnes et les priver de l'accès au calme intérieur. Pourtant, les bienfaits de la méditation et de l'altruisme sont connus de tous. Face à cet enjeu de société, le centre Shangpa Karma Ling qui transmet depuis 1979 la tradition du Bouddha, propose désormais un cheminement humaniste, laïc qui reprend l'essence de la tradition et le cœur des instructions, sans les attributs culturels qui peuvent sembler exotiques à certains.

Une sagesse millénaire adaptée à notre époque

L'approche développée s'appelle l'OMT® (Open Mindfulness Training), un protocole rigoureux, précis et non confessionnel pour se relier à sa nature profonde, d'ouverture et de bienveillance envers soi-même et les autres.

Une pratique naturelle de la méditation ouverte à tous 365 jours par an

Cet entraînement à la pleine présence ouverte, accessible à tous, est transmise en groupe par des facilitateurs accrédités qui ont suivi une formation longue et spécifique. La «retraite continue» se déroule toute l'année au Domaine d'Avallon, site de Shangpa Karma Ling en Savoie, dans un environnement inspirant et propice au calme. Elle commence avec une découverte des instructions, le samedi et dimanche et se poursuit par un approfondissement de la pratique les jours suivants (chacun pratique le temps qu'il souhaite selon ses disponibilités). Pour ceux qui ne peuvent s'éloigner de leur domicile, il est possible de pratiquer en ville dans l'un des Cercles de Pleine Présence de France (Paris, Lyon, Grenoble, Annecy, Reims...).



« La pleine présence-pleine conscience (mindfulness en anglais) est un état d'attention à l'instant présent, Ici et maintenant. C'est l'état d'ouverture dans lequel se vit la réalité telle qu'elle est, libre de jugement. Cet état naturel, inhérent à la nature humaine, n'appartient à aucune tradition particulière, c'est une expérience naturelle et universelle.» explique clairement l'Institut sur son site : www.pleinepresence.net.

L'Institut Pleine Présence® propose également un programme de séminaires et de rencontres (Convergences) pour intégrer la pleine présence dans l'action au travers de différentes disciplines (yoga, marche, arts martiaux, musique, psychologie...) et à tous les moments et étapes de la vie (vie de couple, vie au travail, départ à la retraite, accompagnement vers la mort...).

INVITATION PRESSE :

Les journalistes intéressés pour faire l'expérience sont invités le temps d'un **week-end découverte de la pleine présence**.

Contact Institut Pleine Présence

Brigitte Deverly / ipp@pleinepresence.net / tel : + 33 (0)4 79 25 55 74

Open Mindfulness Compassion Network - Domaine d'Avallon -
Hameau de Saint Hugon - 73110 ARVILLARD

<http://www.pleinepresence.net>

A propos de Shangpa Rimay :

Shangpa Rimay transmet l'essence authentique et complète de la tradition du Bouddha dans une forme adaptée au monde contemporain. Rimay est un terme tibétain qui signifie « ouvert » et se réfère à la qualité d'ouverture de l'expérience fondamentale qu'est la pleine présence. Cette vision fut au cœur de l'activité du maître d'exception que fut Kalu Rinpoché (Kalu Rangjung Künchab - 1904-1989), l'un des principaux artisans de l'introduction du bouddhisme en Occident. Dans sa continuité directe, Denys Rinpoché, le Supérieur de la Communauté Shangpa Rimay, œuvre aujourd'hui, comme depuis plus de 35 ans. Le nom de Shangpa se réfère à la lignée du Bouddhisme Tibétain suivie par la communauté, lignée yogique centrée sur la pratique et la primauté de l'expérience vécue.

www.unirimay.org

A propos de L'Institut Pleine Présence® :

L'Institut Pleine Présence est la branche francophone de l'AOM Network® (Altruistic Open Mindfulness Network). Il a pour vocation de transmettre le protocole OMT® d'entraînement à la pleine présence dans ses différentes modalités.

www.pleinepresence.net

A propos de l'Altruistic Open Mindfulness Network® (AOM) :

L'AOM est un réseau ouvert de coopération et de solidarité dédié à la transmission, la pratique et le partage de la mindfulness dans un esprit humaniste et une économie altruiste. A l'occasion de l'Assemblée Générale Annuelle de l'Union Bouddhiste Européenne de 2013, plusieurs enseignants bouddhistes ont partagé la vision et la motivation de rendre les bienfaits de la Mindfulness accessibles à tous. Ils ont exprimé le souhait d'en faire bénéficier le plus grand nombre, tout en garantissant la qualité de ce patrimoine universel et en le préservant des déviations, vulgarisations et captations marchandes. Le propos de l'AOM est de favoriser dans le contexte occidental la qualité de sa transmission pour le bien de tous. C'est dans cette motivation que Denys Rinpoché a fondé l'Altruistic Open Mindfulness Network.