

# L'INSTITUT Pleine Présence



PROGRAMME

## La Pleine Présence

La Pleine Présence est une qualité d'attention ouverte à l'instant présent, dans une expérience sensorielle globale, plutôt qu'intellectuelle ou mentale.

L'Entraînement Fondamental à la Présence Ouverte (*Open Mindfulness Fundamental Training - OMFT*) est le protocole de présentation développé par Denys Rinpoché. C'est une approche laïque de la méditation, fruit de la rencontre des sciences contemplatives millénaires et des sciences cognitives actuelles.

Cet entraînement permet de découvrir cette expérience de présence ouverte, lucide et bienveillante, de la cultiver et l'intégrer. Être présent à ce qui est permet de transformer sa relation à soi-même et au monde.

L'Institut Pleine Présence est la branche francophone de l'OMN (*Open Mindfulness Network*). Il a pour vocation de transmettre le protocole OMFT d'entraînement à la Pleine Présence dans ses différentes modalités.

[www.pleinepresence.net](http://www.pleinepresence.net)



## La Maison Rimay

Rimay Karma Ling  
Hameau de St Hugon  
73110 Arvillard

📧 Renseignements  
& inscriptions:  
[accueil@rimay.net](mailto:accueil@rimay.net)  
04 79 25 78 00

[www.rimay.net](http://www.rimay.net)

**Participation consciente :** Le prix des séminaires et retraites de l'Institut Pleine Présence est sous le régime de la participation consciente ; il s'agit de donner, selon nos possibilités, à hauteur de ce que l'on estime avoir reçu en tenant compte des conditions qui rendent possibles ces activités.

**Hébergements & repas :**

De 18 à 57€ par jour, du camping à la chambre individuelle, en fonction de vos revenus (adhésion annuelle non comprise).

> Visitez notre boutique : [www.rimaydiffusion.com](http://www.rimaydiffusion.com)

# Pratiquer la Pleine Présence

## Séminaires de base OMFT en huit jours

Le Séminaire de Base OMFT aborde les méthodes permettant d'entrer dans l'expérience de la Pleine Présence et d'acquérir les outils nécessaires à sa pratique dans la vie quotidienne. Durant huit jours sont explorés les domaines de l'attention au corps, à la respiration, aux sensations, 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, d'exercices corporels et sensoriels, de moments de pratiques guidés et de partages d'expérience. Il est conseillé de faire une semaine de retraite dans le cadre de la retraite permanente afin d'intégrer et d'approfondir les acquis du Séminaire de Base.

18 - 25 avril  
2 - 9 mai  
19 - 26 juin  
4 - 11 juillet  
25 juil. - 1<sup>er</sup> août  
9 - 16 août  
12 - 19 septembre  
17 - 24 octobre  
14 - 21 novembre

## Séminaire de base avec Denys Rinpoché

Le séminaire de base de juillet aura un caractère exceptionnel du fait de la présence de Rinpoché, fondateur de l'OMFT, et la participation de Facilitateurs, confirmés ou en formation, dans le déroulement du programme. Vous êtes tous chaleureusement invités, débutants ou pratiquants avancés, à participer à cette retraite.

4 - 11 juillet

## Les W.E. d'introduction à la pratique de la pleine présence

Dans le cadre de la retraite permanente, découvrir en l'espace d'un weekend les bases de la méditation de Pleine Présence, c'est découvrir une nouvelle façon de vivre le présent, de mieux comprendre notre fonctionnement et comment bien vivre nos émotions. Les weekends d'introduction sont à la fois une occasion de pratiquer pour les personnes qui ont déjà suivi un séminaire de base et une introduction pour ceux qui souhaitent découvrir la Pleine Présence.

Tous les weekends

## PROGRAMME QUOTIDIEN

7h - 8h : Pleine présence (PP)

8h : Petit déjeuner

9h - 9h45 : Exercice corporel

10 - 11h : PP - Méditation guidée

11h30 - 12h30 : Pleine Présence

12h30 : Déjeuner

### samedi et dimanche

14h15 - 15h15 ,

15h30 - 16h30 ,

17h00 - 17h45 :

PP - Méditations guidées, échanges

### du lundi au vendredi

14h30 - 15h45 ,

16h15 - 17h30 :

PP/Étude

18h - 19h Rituel du soir (optionnel)

19h - 20h :

Etude/Enseignement

20h00 : Dîner

## La retraite permanente de la Maison Rimay

Un temps pour soi...

La retraite permanente de Pleine Présence est collective et se déroule tout au long de l'année. Un programme sur sept jours commence chaque samedi.

Les sessions du weekend donnent des rappels de la pratique et sont donc particulièrement adaptées à ceux qui découvrent la méditation. Du lundi au vendredi, de nombreuses sessions silencieuses permettent aux participants d'entrer plus profondément dans la pratique.

Il est possible d'intégrer la retraite à n'importe quel moment et d'y participer une heure, un jour, une semaine ou plus.

Durant votre séjour, il est possible d'avoir des entretiens individuels de méditation quand vous le désirez. Des entretiens d'orientation et de bilan sont proposés au début et à la fin du séjour pour les personnes venant pour une durée d'au moins sept jours.

Il est possible de suivre les sessions de l'Institut Dharma, de l'Institut Pleine Présence et de l'Université Rimay mais aussi d'étudier grâce à une salle nouvellement équipée avec des supports d'étude (papier et multimédia) mis à disposition.

✉ Marina Sibille :  
derine@rimay.net

## Les retraites individuelles

À partir de neuf jours, les pratiquants ayant une bonne expérience de la pratique méditative peuvent s'engager dans des retraites individuelles dans le centre de retraite de Tarchine Ling, sur les pratiques de leur choix et sous la supervision de Lama Sönam.

✉ Lama Sönam :  
seunam@rimay.net

## Les retraites « Pleine Présence et Lying »

Les retraites « Pleine Présence et Lying » sont des semaines de retraite permanente associées à la pratique du Lying. La pratique du Lying offre un espace d'accueil et d'écoute inconditionnelle dans des sessions quotidiennes et individuelles de 45 min.

Ces sessions permettent « d'exprimer ce qui a été réprimé » selon l'enseignement de Swami Prajñanpad qui en fut le fondateur. À sa suite, Arnaud Desjardins et ses disciples l'ont maintenu comme un aspect psychothérapeutique contribuant au cheminement spirituel ; le Lying vient compléter la pratique contemplative en participant à la libération des tendances névrotiques, et particulièrement des émotions refoulées.

**Intervenants :** Jean-Pierre Mongeot, disciple d'Arnaud Desjardins, et Lama Dényi, disciple de Denys Rinpoché, enseignante de méditation.

*NB : Huit personnes maximum par session*

**Participation consciente :** minimum : 35 € par jour (hébergement et repas non compris)

10 - 18 avril  
18 - 26 avril  
26 mai - 3 juin  
3 juin - 11 juin  
17 - 25 juillet  
25 juillet - 2 août  
7 - 15 août  
15 - 23 août  
2 - 10 octobre  
10 - 18 octobre  
13 - 21 novembre  
21 - 29 novembre

✉ Lama Denyi  
deny@rimay.net