

La méditation de pleine conscience

Pleine présence



Une révolution intérieure
non-violente, écologique et salutaire

Frédéric La Combe (L. Lhündroup)

Instructeur du dharma, facilitateur de pleine présence

<https://www.institutdharma.net/> <https://www.pleinepresence.net/>



3, 4, 5 avril 2020

Centre de yoga, 10 rue Henri Pourrat
42600 Montbrison - Tel 06 23 70 08 99 ou info@yogamontbrison.fr

Conférence

Vendredi 3 avril - 19h30

La méditation de Pleine conscience-Pleine présence

Une sagesse et une pratique millénaire pour le monde contemporain,

Accessible à tous sans dogmatisme religieux ou laïc.

Quelle philosophie sous-tend la pratique de la méditation et qu'est-ce que sa vision et sa pratique peuvent nous apporter aujourd'hui ?

Participation libre et consciente

Atelier pratique

Samedi 4 avril - 10h – 17h

Introduction à la méditation de pleine présence (mindfulness)

Une journée consacrée à découvrir ou approfondir la pratique de la méditation

Nous alternerons des moments d'exposés, d'exercices méditatifs et d'échanges.

Participation : 30€

Introduction à l'enseignement du Bouddha

Quatre nobles réalités une thérapie sacrée fondamentale

Dimanche 5 avril – 10h – 16h

Une introduction pour les néophytes et un rappel des fondamentaux de l'enseignement universel du Bouddha, à partir des *Quatre nobles réalités* qui constituent une thérapie sacrée fondamentale.

Participation : 30€