

MÉDITATIONS DE PLEINE PRÉSENCE ET PARTAGES



SANGHA LOKA DE VALENCE (2^{ème} SEMESTRE 2023)

Salle « L'Art du Soi » – 19 Côte des Chapeliers – 26000 VALENCE

valence@rimay.net - www.valence.rimay.net

Facebook (Page « [sangha loka valence](#) »)

PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR LA FIN DE L'ANNÉE 2023

Chaque lundi	19h45-20h45 : méditation de Pleine Présence, suivie de partages d'expérience et de questions/réponses
du 04/09/2023	20h45-21h30 : vidéos, lectures, échanges et partages autour des pratiques et des enseignements du Dharma, à l'origine des apports de la méditation en occident
au 11/12/2023	

➤ La méditation de Pleine Présence (PP), adaptée pour les débutants, est conduite ainsi : yoga d'étirement ; méditation assise et guidée (méditation type en 9 points) ; échanges.

➤ La méditation de PP pourra également être menée ainsi : yoga d'étirement ; méditation assise avec une guidance plus modérée ; marche silencieuse méditative ; méditation assise et silencieuse ; échanges

➤ Merci de venir vers 19h30, si possible avec votre coussin et votre tapis de méditation (du matériel est fourni par l'association, notamment pour les débutants).

➤ Les méditations de PP sont menées bénévolement par Fabrice, « facilitateur » accrédité par l'Ecole de la Pleine Présence (cf <https://www.buddha.university>). Il utilise la méthode OMT d'entraînement à une Présence Attentive et Ouverte, décrite de manière exhaustive dans « le grand livre de la Pleine Présence » de Denys Rinpoché aux éditions Albin Michel (accessible en format libre sur www.openmindfulness.net).

➤ Au besoin et sur demande préalable, Fabrice est disponible pour un entretien individuel (lundi à 19h30, 21h30 ou les soirs et we par téléphone, au 06.83.20.15.33).

➤ En cas d'absence de Fabrice, un facilitateur accrédité ou à défaut un pratiquant avancé, ayant suivi au moins un cycle de formation à la méthode OMT, pourra le remplacer sur une session silencieuse (yoga, assise, marche, assise).

➤ Frais de participation aux sessions (année scolaire 2023-2024) : Adhésion au Sangha Loka de Valence de 30€ + forfait trimestriel de 30€ (mi-septembre à mi-décembre ; janvier à mars ; avril à juin), à verser au début du trimestre en espèce, par chèque ou par virement (IBAN : FR63 2004 1010 0721 2721 2K03 854).

POUR ALLER PLUS LOIN...

Pour aller plus loin dans la pratique de la Pleine Présence, l'École de la Pleine Présence au sein de la Buddha University propose également :

➤ Des **cycles de formation en 8 séances** à la Pleine Présence (méthode OMT), étalés sur 2 mois en 8 soirs ou 4 we. Périodiquement démarrent un cycle **online** et des cycles **présentiels** en ville ainsi qu'à la « maison mère » de l'Université, à Rimay Ling (ex-Karma Ling, Domaine d'Avallon à Arvillard en Savoie).

↳ À titre d'exemple, Fabrice organise un ***cycle en présentiel à la MJC de PRIVAS***, de fin septembre à mi-novembre 2023, sur 8 lundis après-midis (14h-17h)

➤ Des **matinales de Pleine Présence** en visio et par téléphone (lu, ma, me, ve de 7h à 7h50), ainsi qu'une **nocturne** (lundi de 20h à 21h) → ce pgm peut changer à la rentrée...

➤ Des **week-ends d'introduction et des retraites continues en semaine**, sur le campus résidentiel du Domaine d'Avallon à **Arvillard** en Savoie.

Pour aller plus loin dans l'étude et la pratique du Dharma, les Écoles de la Voie Universelle et de la Lignée, au sein de la Buddha University, proposent également en online et au campus résidentiel du Domaine d'Avallon à Arvillard en Savoie :

➤ Des **sessions découvertes** (Voie du Bouddha en WE et en semaine),

➤ Des sessions **d'enseignements** (Modules d'Etudes et de Pratique, Shedra),

➤ Des **pratiques corporelles** yogiques (Yantra Yoga et Yoga Intérieur, Yoga de la Déité),

➤ Des **retraites** (individuelles, Dathun en silence, Samatha-Vipaśyanā, Lojong, Chenrezig, Mahāmudrā-Dzogchen, Chö, Sukhasiddhi).

↳ Voir le programme des écoles sur le site <https://www.buddha.university>.

Le modèle économique de la Buddha University est celui du don de l'enseignement. Les étudiants et pratiquants expriment leur appréciation par une **participation consciente** pour chaque enseignement. Une contribution annuelle non obligatoire de 120€, sous forme de **don**, permet aussi de bénéficier de réductions sur les frais d'hébergement à Rimay Ling. Participations et dons sont **déductibles des impôts**.