



## l'Art de la pleine présence



Samedi 12 Janvier 2019

Maison des Associations de Bayonne

## **Des ateliers gratuits ouverts à tous pour découvrir la pratique de la méditation**

Dans le cadre d'ateliers autour de la **paix et de la non-violence** initiés en octobre 2018, l'association Graines de Liberté (à Bayonne Nord) propose un nouveau rendez-vous le **samedi 12 janvier, de 13h30 à 18h30**, à la **Maison des Associations de Bayonne (Glain)** animé par Laurent Bernays (animateur/ jardinier Graine de Liberté) Nicolas Truffard (ostéopathe) et Lise Noebes (pratiquante de méditation) .

Cette journée est la première d'un cycle d'ateliers de pratique de méditation laïque. Ils seront animés par des intervenants impliqués dans différentes sphères professionnelles, autour de la pédagogie, la philosophie, la spiritualité, les arts et les thérapies cognitives.

Ce projet est soutenu par la DDCS, (jeunesse et sports) et le FDVA (fond de développement de la vie associative).

### **Qu'est-ce que la « pleine présence » ?**

La pleine présence est une posture attentive à ce qui est là. Il s'agit d'être là pleinement avec ce qui est, ce qu'on est ; observer, noter, agir avec plus de confiance, et sans jugement. C'est le courant de l'Ecole occidentale de Philosophie de Fabrice Midal, mais également d'enseignements comme celui du maître zen et activiste pour la paix Thich Nhat Hanh (Vietnamien) qui a apporté la pratique de la « pleine conscience » en occident ( mindfulness en anglais). Un autre courant important vient du maître tibétain Chögyam Trungpa Rinpoché, -enseignant et auteur de nombreux ouvrages sur la méditation- qui a fréquenté la Beat Generation aux USA dans les années 1970 et apporté une vision contemporaine de la méditation, liée aux pratiques artistiques.

Dans cette pratique, nous nous entraînons à retrouver un rapport sensible au monde et à une vision profonde des phénomènes à l'Inter-être.

**Laurent Bernays**, animateur au sein de Graines de Liberté : *« Toutes nos actions au quotidien peuvent se nourrir de la pratique de la méditation, comme on créerait une œuvre artistique. Elle est là pour générer de la beauté, de la paix dans nos vies et nos relations. Pour tendre vers une non-dualité entre l'intelligible et le sensible. Je pense que la méditation n'est pas juste un outil d'exploration intérieure, et de développement personnel, mais elle est aussi un véritable chemin pour semer nos graines de solidarité et de coopération. L'individu et le collectif sont interdépendants. »*



## Programme de la journée

Accueil des participants à 13h30

- De 14h 16h : enseignement et pratique des bases de la méditation
- Pause de 45 minutes : pause café, goûter, questions réponses
- 16h30 à 18h 30 : méditation marchée, relaxation en musique...
- 19h : Pour clôturer la journée, repas partagé en pleine conscience, attention portée à l'alimentation

Les différentes supports de pratique :

- la pratique assise
- la méditation en marchant
- l'attention au corps avec des postures de yoga
- la relaxation profonde

Prévoir des vêtements amples et confortables, (survêtements de sport, leggings de yoga..) ainsi que pour ceux qui le souhaitent, des boissons chaudes en thermos.

---

## Contacts :

Association *Graines de liberté*

Site internet : [www.grainesdeliberte.com](http://www.grainesdeliberte.com)

Facebook : [www.facebook.com/grainesdeliberte](http://www.facebook.com/grainesdeliberte)

et [www.facebook.com/groups/lesamisdegrainesdeliberte](http://www.facebook.com/groups/lesamisdegrainesdeliberte)

## Conception, Rédaction, diffusion presse

**Antoinette PAOLI**

**Apress Communication**

[www.apress-communication.com](http://www.apress-communication.com)

[contact@apress-communication.com](mailto:contact@apress-communication.com)

Tel : 06 25 73 29 86

64100 BAYONNE



---

*« l'Art est ce qui rend la vie plus intéressante que l'art » Robert Filliou*