

Voici des nouvelles du jeudi sur des expérimentations mises en place en [Avallon](#) pendant cette période de confinement ,une présentation et pratique à réaliser quand bon vous semble et la réactualisation de notre Blog pour les personnes qui ne sont pas sur facebook.

La méditation est une façon d'être, non une technique. Le but de la méditation n'est pas de tenter d'accéder à un ailleurs, mais de permettre d'être exactement là où l'on est, tel que l'on est, et de permettre au monde d'être exactement tel qu'il est à cette instant même.

Présentation:

L'ouverture relâchée comme principe de l'entraînement

<https://www.openmindfulness.net/6-etape-4-e25/>

Pratique :

La vision panoramique dans l'ouverture relâchée

<https://www.openmindfulness.net/7-etape-4-p26/>

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous connectez tous les jours avec l'outil et application ZOOM sur le site d'Avallon ou des pratiques guidées par des facilitateurs ou facilitatrices de Pleine Présence vous sont proposées :

Cela vous changera de nos trognes de vieux grognards !!

A 9 heures :

Session d'exercices corporels de pleine présence ou en fonction des disponibilités, séance de yoga intérieur:

<https://zoom.us/j/3155191041?pwd=SFcvVnB2eTB6M3JCNGtiUEdxWmpsQT09>

ID de réunion : 315 519 1041

Mot de passe : 253523

A 10 heures :

Session de méditation guidée:

<https://zoom.us/j/3155191041?pwd=SFcvVnB2eTB6M3JCNGtiUEdxWmpsQT09>

ID de réunion : 315 519 1041

Mot de passe : 253523

Connectez vous 5 à 10 mn avant pour une meilleure connexion et pour bien vous installer !!

De tout cœur,

Le bureau du Loka