

MEDITATION SAINT ETIENNE

Cycle Présence Attentive et Ouverte en 8 matinées



L'Entraînement à la Présence Ouverte développe : la pleine présence au corps et au souffle, l'ouverture sensorielle, les pensées et les émotions, la relation et la communication. De nombreux outils pour **cultiver et intégrer la Pleine Présence** sont proposés, incluant différents types de pratiques corporelles et de rappels.

La méthode PAO ® (Présence attentive et ouverte) est enseignée en **huit étapes, associées à huit semaines de pratique**. Les dimensions d'attention et d'ouverture constituent les aspects centraux de cet entraînement.

Dates et horaires : Les samedis matin de 09h à 11h45

- Réunion de présentation : vendredi 15 décembre 2023 de 18h à 19h - Salle Europe
- Samedis 13 – 20 – 27 janvier 2024 - Salle Europe
- Samedis 03 – 10 février - Salle Europe
- Vendredis 09 – 16 – 23 mars - Salle Europe

Lieu : Centre Social de Beaulieu - 11, Boulevard Karl Marx – 42100 - Saint-Etienne

Inscription à toutes les dates du cycle. Pas de possibilité d'inscription partielle.

Participation : 160€ à l'inscription puis une donation consciente en fonction de ce que vous estimez avoir reçu en fin de cycle.

Les difficultés financières ne doivent pas être un obstacle à la pratique de la méditation – dans ce cas nous contacter

Contacts, Renseignements & Inscriptions :

- meditation.stetienne@gmail.com
- Jacques VIGNON 06 43 28 30 26
- André FRAISSENON 06 63 36 72 93
- <https://www.meditation-saint-etienne.fr/>