



PLEINE PRÉSENCE OCCITANIE

La conscience du corps au service du bien-être

4 RENCONTRES DÉCOUVERTE À PERPIGNAN
NOVEMBRE 2023 - AVRIL 2024



L'équipe Pleine Présence Occitanie vous invite à découvrir
une nouvelle approche de la méditation et du mouvement
élaborée par Danis Bois



Méditation

comme voie d'accès
à la pleine présence
(présence à soi/à
autrui/au monde)



Toucher de relation

pour développer
la perception de soi
et des autres



Mouvement

gestuel ou intériorisé,
pour enrichir sa
conscience corporelle

Nos formateurs·trices en Méditation & Accompagnement Pleine Présence

*Au cours de chacune de nos
rencontres, vous aurez l'occasion
d'expérimenter ces pratiques
au service des 4 thèmes abordés
(voir ci-après)*



Emmanuelle
Duprat



Virginie
Canta



Benoît
Tétégan



4 RENCONTRES, 4 THÈMES

Calme

Gagner en stabilité
Contrôler sa vie
Créer la paix, la tranquillité

Mouvement intériorisé
Méditation Pleine Présence

Présence

Étirer le temps
Trouver son espace intérieur
Rencontrer la vie en soi
Gagner en estime de soi

Mouvement gestuel
Méditation Pleine Présence

Partage

Toucher et être touché
Rencontrer la vie sous ses mains
Gagner en chaleur, profondeur,
empathie, présence à l'autre

Toucher de relation
Méditation Pleine Présence

Confiance

Apprendre de son expérience
Orienter ses choix
S'appuyer sur son corps pour
gagner en discernement

Mouvement intériorisé
Méditation Pleine Présence

DATES	THÈME DE LA RENCONTRE	LIEU
25-26 NOV 2023	Calme & stabilité	Perpignan
20-21 JANV 2024	Présence & estime de soi	Perpignan
2-3 MARS 2024	Partage & empathie	Perpignan
27-28 AVRIL 2024	Conscience corporelle & confiance	Perpignan

TARIF

120 € par rencontre*
de 2 jours (14h)
400 € les 4 rencontres

*Chaque rencontre est
indépendante des autres

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Tél.: 06 22 29 91 83
contact@pleinepresence66.fr
www.pleinepresence66.fr
Pleine Présence Occitanie

