



# Méditation Pleine Présence®

1<sup>ère</sup> étape

## L'éveil sensoriel du corps par le toucher manuel



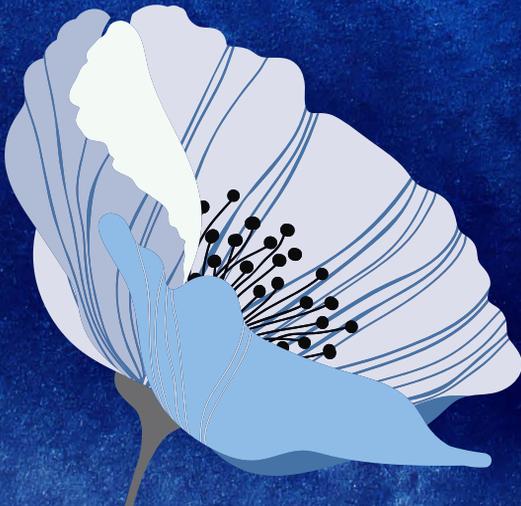
3 rencontres pour :



- Accéder à une qualité de présence humaine, chaleureuse et nourrissante
- Accéder à la dimension sensible du corps
- Renouer et s'impliquer dans sa dynamique de vie

*« Le toucher est ce qui permet  
de combler l'espace entre  
la personne et son être profond »*

Danis Bois



## La Méditation Pleine Présence®

Il s'agit d'une méditation qui intègre la dimension corporelle et la qualité relationnelle de la présence. Elle invite la personne à soigner sa relation à sa *nature humaine*, porteuse d'une disposition naturelle à aller vers la croissance.

Cette méditation et la pédagogie spécifique qui lui est associée ont été développées par Danis Bois à partir de nombreuses années d'expériences et de recherches dans ces domaines.

### La présence

Elle est active dans ses deux dimensions :

- Sa dimension temporelle : être présent à son présent, et plus encore à son *immédiateté*.
- Sa dimension relationnelle : être présent à soi-même, à autrui, au monde, à la totalité.

### La plénitude

La notion de plénitude traduit la qualité de la présence relationnelle. C'est une présence humaine, chaleureuse et nourrissante car elle porte les qualités naturelles de l'homme. Elle demande des qualités d'écoute, de bienveillance, et une volonté ferme d'apprendre de la relation.

C'est une dynamique relationnelle dont nous sommes les acteurs impliqués, touchés, concernés par ce que nous percevons en nous-même.

Elle nécessite l'accès à la dimension sensible du corps, là où corps et pensée ne sont plus séparés, dans une pensée-ressentie et un ressenti-pensé.

C'est une présence qui découle de la relation à la dynamique de vie, incarnée sous la forme d'un mouvement interne et allant vers la croissance, le meilleur, le beau.

## La place du corps

La pleine présence place la perception du corps au cœur du cheminement vers soi et autrui. **Le corps est considéré comme un sens à part entière**, à partir duquel nous nous éprouvons en tant que nous-même et nous sentons vivant : c'est le lieu de l'expérience de soi.

### La pédagogie spécifique à la Pleine Présence

Elle s'appuie sur les capacités naturelles de l'homme, en tant qu'il est :

- Perfectible,
- Conçu pour bouger, changer, se mettre en mouvement,
- Conçu pour être plus présent à la dynamique de vie.

Elle permet à chaque personne de potentialiser ses outils perceptifs, cognitifs et relationnels.

- Sa perception en tant que fonction première pour accéder à la pleine présence.
- Ses autres aptitudes cognitives : attention, intention, pensée, imagination, mémoire, conscience, motivation...
- Sa sensorialité, qui permet d'installer une qualité de rapport au monde qui l'environne, à son propre corps, à ses ressentis, à ses pensées, à sa conscience. Tous les sens sont concernés.
- Ses qualités relationnelles : émotion, sentiment, état d'âme, éprouvé, empathie.



## En pratique, la Méditation Pleine Présence® se décline en 4 temps

- L'éveil de la matière du corps par le toucher
- La méditation gestuelle
- La méditation pleine présence
- La mise en mots de l'expérience

### Notre proposition

Nous vous proposons **un cycle de 3 rencontres** dans l'objectif d'installer les bases d'accès à la Méditation Pleine Présence par l'éveil de la matière du corps.

Vous découvrirez **le toucher de relation** qui concerne non seulement le corps mais la personne dans son entièreté (organique, somato-psychique, d'accordage à la totalité).

Vous apprivoiserez 2 postures, toutes deux propices à l'enrichissement de vos compétences perceptives, cognitives et relationnelles :

- La posture d'accompagnant, qui mobilise une écoute respectueuse du corps et ouvre à une nouvelle dimension relationnelle, celle du touchant-touché, de l'impliquant-impliqué : un savoir-être qui signe la pleine présence.
- La posture d'accompagné, qui invite à la curiosité, à la découverte et à l'appropriation de changements en soi.

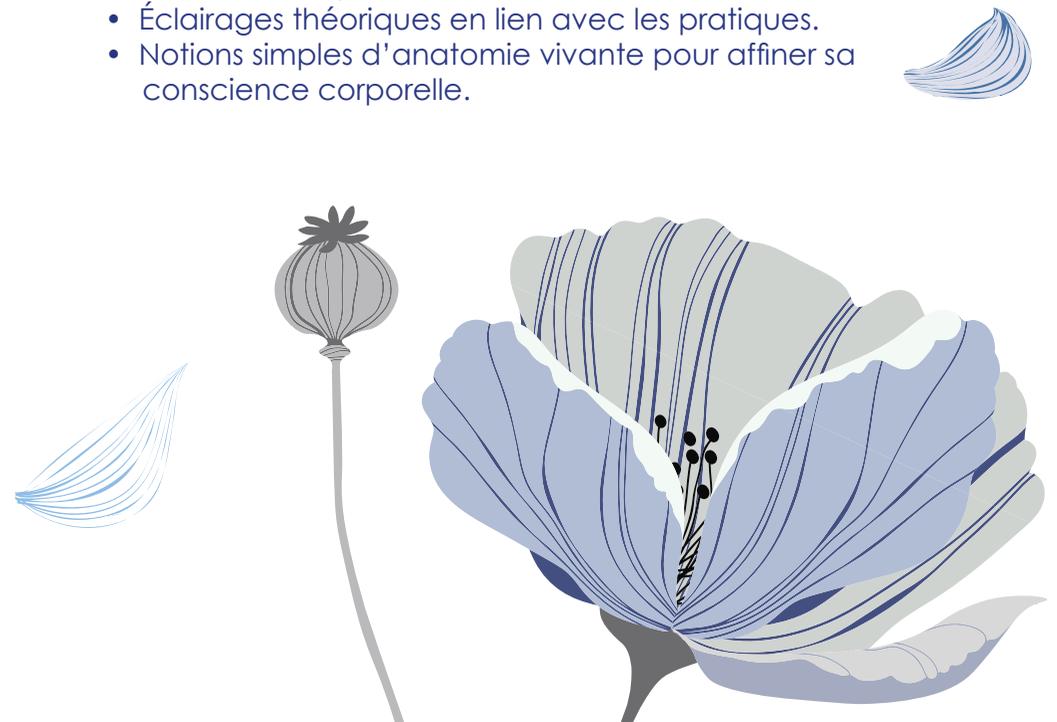
Vous découvrirez la qualité de présence déclenchée par l'éveil sensoriel et celle spécifique à l'accompagnement d'autrui.

Vous apprendrez à apprendre de votre expérience au sein de votre corps devenant *sensible* : il s'agit d'accéder non seulement à la sensation mais à l'*information interne*, porteuse d'une connaissance immédiate et ouvrant à la possibilité d'une nouvelle manière d'être à soi, aux autres et au monde.

Vous découvrirez et mettrez en pratique certains concepts fondamentaux de la Pleine Présence : neutralité active, réciprocité actuante, connaissance par contraste.

### Contenu

- Temps de pratique : l'éveil manuel ainsi que la mise en mots de l'expérience (temps de parole et écriture) auront une place prépondérante durant les rencontres. La méditation pleine présence et la méditation gestuelle seront pratiquées en cohérence avec les besoins et les possibilités du moment.
- Éclairages théoriques en lien avec les pratiques.
- Notions simples d'anatomie vivante pour affiner sa conscience corporelle.



## Public concerné

Ces rencontres peuvent concerner les personnes sur 3 niveaux de motivation : le niveau du bien-être, le niveau existentiel, le niveau spirituel.

Elles s'adressent à toute personne désireuse :

- D'enrichir sa qualité de présence à elle-même, à autrui et au monde, par le biais d'une approche corporelle qui invite à une humanité plus incarnée.
- D'accéder aux spécificités de la Méditation Pleine Présence, à la fois profondément chaleureuse, savoureuse et porteuse d'un réel élan d'implication et de transformation,
- De découvrir les modalités d'un toucher doux et respectueux, concernant la personne dans son entièreté,
- De trouver de nouvelles ressources en tant qu'aidant (par exemple dans l'accompagnement d'un proche)
- D'enrichir ses compétences en tant que professionnel de l'accompagnement ou de l'éducation.
- D'aller vers un mieux-être (fatigue, stress, perte de motivation, d'élan ou d'estime de soi)

**Ce cycle de rencontre autour de la Pleine Présence peut se prolonger par des formations professionnelles longues avec possibilité d'accès à un DU en somato-psychopédagogie ou en mouvement-art-expressivité.**



### Pour en savoir plus

Site du Pr Danis Bois :  
<https://danis-bois.fr>

Site du laboratoire de recherche :  
<https://www.cerap.org>

Site de la fédération professionnelle :  
<https://fepapp.fr>

Site partenaire :  
<https://www.mediacorps-pedagogie-perceptive.org>

# Informations pratiques

**Déroulement du cycle :**

**3 rencontres de 2 jours**

Un accompagnement individualisé entre chaque rencontre potentialisera à la fois le travail collectif et le développement individuel.

**22 & 23 février 2020**

**18 & 19 avril 2020**

**13 & 14 juin 2020**

9h30-12h30 & 14h-17h30

**Studio Anouskan,**

1 rue S<sup>te</sup>-Marie-des-Terreux  
69001 Lyon

**Tarifs :**

- **200 € le week-end**
- **50 € la séance d'accompagnement individuel d'1h30**

**Les formatrices :**

- **Françoise Menon**, psychopédagogue, Master II en Psychopédagogie perceptive, DESS de somato-psychopédagogie, Kinésithérapeute DE
- **Mathilde Gros**, psychopédagogue, Master II en Psychopédagogie perceptive, DU de fasciathérapie-somatologie, Médecin.

**Renseignements auprès des formatrices :**

**Françoise Menon**

menonfrancoise@gmail.com, 06.76.68.90.60

**Mathilde Gros**

mathildegros13@wanadoo.fr, 06.07.21.08.60