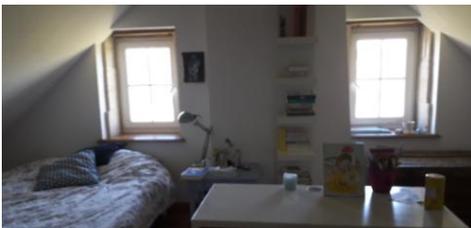
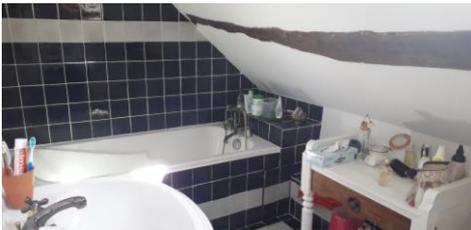


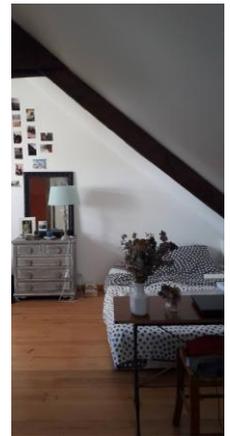


Dans le cadre d'un stage en immersion, je propose des séances de méditation pour vivre la pleine conscience dans le rapport à l'autre, la marche, l'alimentation, le corps, la respiration et la nature.



Le cadre

La Maison Poésie est un maison familiale, ainsi nommée par ce que la poésie l'habite, les recueils peuplent chaque pièce et que toute volonté créative y est encouragée. Créer sa vie en pleine conscience est un acte poétique ! Et la poésie est l'art de manier la beauté des mots en pleine conscience.



La maison est composée de 6 chambres, 2 salles de bains, un salon et une salle à manger, d'une grande cuisine.

L'une des chambres, grande pièce d'environ 30 m², sera dédiée à la pratique.

Elle offre la possibilité de profiter d'un jardin d'agrément fleuri où l'on peut suspendre son hamac, d'un potager et d'un herbage où il est également possible de planter des tentes, le tout sur 8 000m². Y vivent également trois chats, une poule et, en fonction de la saison, des hirondelles !



Au gré des envies, il est possible de faire des feux de cheminée, de piocher dans la bibliothèque et le jardin, de peindre ou de jouer du piano.

La Maison Poésie sera le cadre quotidien du Karma Yoga¹ qui ponctuera nos journées de moments de préparation des repas végétariens et de restauration.

De nombreux chemins de randonnée traversent et contournent le petit village où se situe la maison, à une douzaine de kilomètres de Bayeux et des plages.



Les activités proposées

Tous les matins, après une petite collation légère, vers 7h00 et pour une durée d'une heure :

-séance de méditation en salle de pratique composée ainsi :
postures préparatoires, méditation guidée ou scann corporel, échange.

¹ Le Karma yoga désigne le yoga de l'action désintéressée ou consciente. On se sert de la vie pratique et des expériences comme point d'appui pour la méditation.

Tous les après-midi et un soir sur deux et pour une durée d'une heure trente environ, en fonction du temps : en salle ou dans le jardin ou en extérieur.

-sensations, émotions, pensées : prendre conscience de ce socle qui forme le trépied de notre attitude dans la gestion des événements agréables et désagréables. Pratiques collectives d'identification de ce qui est agréable / désagréable et de ce que cela procure en nous.

-marcher en pleine conscience : méditation marchée, faire en sorte que le corps ne soit pas le chauffeur de l'esprit ! Accepter d'aller nulle part. Mettre de la conscience dans ce qui est réflexif quand ça l'est, dans ce qui est ressenti. Dans ce qui est.



-écouter en pleine conscience : exercices en binômes visant à



mettre toute son attention dans ce que dit l'autre, dans les émotions

qui transparaissent chez l'autre quand il parle... être capable d'écouter sans interrompre et de restituer les propos et les émotions ressenties.



-manger en pleine conscience : de l'aliment au prana. Pratiques de dégustations en pleine conscience (exercices autour de la dégustation les yeux fermés ; exercices de pranayama).



Partage d'un repas en pleine conscience : chaque participant confectionne et sert un met culinaire, le repas partagé a lieu en silence. Cette pratique favorise l'état de satiété, permet de conscientiser l'apport énergétique de la nourriture, de comprendre et de dépasser un éventuel stress alimentaire.

-écouter son corps : pratique d'écriture. Chaque participant écrit une lettre à son corps, à ce corps qui est notre véhicule et le siège de nos émotions. Une pratique en solo puis en groupe qui favorise une optimisation de la santé et de la relation pacifiée avec son corps.

Nous pratiquerons également la marche silencieuse et un bain de mer en pleine conscience.

Pour certaines activités, des feuilles et crayons seront fournis, ainsi que des photocopies et les aliments dégustés.