

**NOUVELLE  
PROGRAMMATION**

**2017|2018**

CYCLE DE DÉCOUVERTE ET D'EXPLORATION  
**STAGES DE MÉDITATION**



Un chemin structuré pour découvrir la pratique

- 1 - Pleine présence** (*mindfulness*)
- 2 - Confiance**
- 3 - Amour bienveillant**



**ÉCOLE  
OCCIDENTALE DE  
MÉDITATION**

Paris - Bruxelles - Genève - Montréal



“ *L'enseignement qui véritablement libère est celui qui permet à chacun de trouver son propre chemin.*”

Fabrice Midal

**Les Stages de découverte et d'exploration organisés par l'École occidentale de méditation rassemblent les conditions idéales pour :**

- Apprendre à méditer en découvrant pas à pas les bases ;
- Recevoir des instructions et des enseignements concrets qui aident à ancrer la méditation dans la vie quotidienne ;
- Permettre une véritable expérience de transformation du rapport à soi, aux autres et au monde ;
- Découvrir la joie et la force de pratiquer ensemble.

La cohérence du cycle fait que chaque stage éclaire le précédent et lui donne de l'ampleur. Il est tout fait possible et bénéfique de suivre plusieurs fois chaque stage. La participation au cycle dans son intégralité est validée par l'obtention d'un Certificat. Ce Certificat est une base idéale pour ceux qui souhaitent poursuivre par la Formation Instructeurs de méditation proposée par l'École.

Ces trois stages constituent ainsi un chemin qui, loin de toute instrumentalisation de la méditation, en révèle la dimension profondément humaine.

# Cycle de découverte et d'exploration de la méditation

Ces stages en résidentiel sont conçus pour découvrir et approfondir la méditation avec précision et d'une manière unique en France. Ils sont enseignés dans un cadre convivial et amical.

**Un emploi du temps clair et structuré** Les journées se composent d'enseignements, de méditation guidées, de temps de questions-réponses, de groupes d'études et de marches méditatives dans la nature. Il est ainsi possible d'expérimenter en profondeur la méditation et d'en aiguïser sa compréhension.

**Exemple d'une journée sur un stage :**

- Petit-déjeuner
- Module d'enseignement
- Méditation guidée
- Déjeuner
- Temps de repos
- Méditation guidée
- Module d'enseignement
- Promenade méditative ou ajustement de posture
- Dîner
- Groupes d'étude
- Méditation

**Trouver sa posture** Pratiquer la méditation consiste en premier lieu à trouver sa juste posture. Pour cela, en complément des instructions guidées précises, des temps d'ajustement sont prévus afin que chacun puisse s'acheminer en douceur vers la présence corporelle que propose la méditation.

**Groupes d'études** Des groupes d'études quotidiens sont mis en place pour 'interroger et mieux comprendre les fondements et les fruits de la pratique.

Renseignements et inscriptions  
sur le site de l'École,  
et auprès de Mathieu Brégégère  
[mathieu.bregegere@ecolemeditation.com](mailto:mathieu.bregegere@ecolemeditation.com)





## ■ Stage 1 : La méditation de Pleine présence (*mindfulness*)

Ce stage de 5 jours est spécialement conçu pour accueillir les débutants qui veulent découvrir la méditation comme ceux qui méditent déjà et souhaitent enrichir et revivifier leur pratique. Par une approche laïque, méthodique et moderne, ce stage permet de s'approprier la méditation de Pleine présence et d'apprendre à s'ouvrir à l'aventure qu'est notre vie, au-delà des inconforts, des contrariétés ou des obstacles que nous rencontrons tous.

Les enseignements, organisés en douze modules, présentent à la fois les bases de la méditation et ce qui, en elle, peut faire chemin pour notre existence :

1. *Apprendre à méditer, les 7 piliers de la pratique*
2. *Se défaire de cinq idées reçues sur la pratique de la méditation*
3. *Dix bonnes raisons de pratiquer la méditation*
4. *L'enracinement de la méditation dans la tradition bouddhique et sa dimension laïque*
5. *Entrer plus avant dans l'expérience du corps*
6. *L'attention au souffle*
7. *Développer de la précision et découvrir l'esprit*
8. *Se relier aux émotions*
9. *L'ouvert, le sacré, et le terrestre*
10. *La bienveillance*
11. *La singularité de la transmission dans l'École occidentale de méditation*
12. *Questions et réponses de clôture : comment poursuivre chez soi ?*

**Prochaines dates** : 29 octobre au 2 novembre 2017 en Savoie / 20 au 24 février 2018 en Normandie / 25 février au 1er mars 2018 en Normandie / avril 2018 à Montréal Québec / 11 au 18 juillet 2018 dans le Jura (grand stage de 7 jours)  
Frais de participation : voir site internet [www.ecole-occidentale-meditation.com](http://www.ecole-occidentale-meditation.com)



## ■ Stage 2 : Entrer dans la Confiance

Ouvert à ceux qui ont suivi au moins un stage de Pleine présence, ce stage de 5 jours présente de nouvelles instructions guidées pour découvrir et habiter une confiance ouverte, au-delà des doutes, des inquiétudes ordinaires ou des peurs. Chaque jour, un à deux enseignements sont donnés pour explorer ce sens si particulier de confiance que peut nous offrir la méditation :

*Rencontrer la bonté fondamentale. À l'épreuve de notre véritable aspiration. L'exil, la nostalgie et le monde. Entrer plus avant dans la confiance. Courage et dimension chevaleresque. Explorer le terrier et vivre de manière authentique. Entrer dans le courage et l'allant. Laisser la vie œuvrer en nous et nous guérir...*

**Prochaines dates** : 17 au 21 juin 2017 en Normandie / 17 au 21 mai 2018 en Savoie  
30 juillet au 3 août 2018 en Normandie

Frais de participation : voir site internet [www.ecole-occidentale-meditation.com](http://www.ecole-occidentale-meditation.com)

## ■ Stage 3 : Découvrir et pratiquer l'Amour bienveillant

Les personnes ayant suivi un stage de Pleine présence et de Confiance, devenues membres amis de l'École, peuvent poursuivre en découvrant les différents visages de l'Amour bienveillant et de ses pratiques dédiées avec ce stage de 6 jours :

*Qu'est-ce que l'Amour bienveillant ? Pourquoi avons-nous besoin de ces pratiques ? Qu'est-ce que la tradition a nommé les quatre incommensurables ? La difficulté d'être ami avec soi. La compassion, la joie et l'équanimité. Surmonter la jalousie et le découragement. Pourquoi notre monde a-t-il oublié l'amour ?...*

**Prochaines dates** : 30 septembre au 5 octobre 2017 en Normandie / 24 au 29 juillet 2018 en Normandie

Adhésion membre ami et frais de participation : voir site internet [www.ecole-occidentale-meditation.com](http://www.ecole-occidentale-meditation.com)

# Les intervenants

Étudiants de longue date de Fabrice Midal, formés par lui et très engagés à faire vivre l'École, les intervenants ont à cœur de transmettre ce qu'ils ont reçu et de partager leur compréhension de la méditation. Ils interviennent lors des soirées portes ouvertes, à Paris, Genève, Bruxelles et Montréal, et animent tous les stages.



Pour découvrir les intervenants de l'École occidentale de méditation, lisez leurs chroniques sur le **Blog** <http://blogdesintervenants.blogspot.fr/>

## Agenda 2017 - 2018

### **Stage 1 : La méditation de Pleine présence** (*mindfulness*)

- du 29 octobre au 2 novembre 2017 en Savoie
- du 20 au 24 février 2018 en Normandie
- du 25 février au 1er mars 2018 en Normandie
- en avril 2018 à Montréal (Québec) dates à préciser
- du 11 au 18 juillet 2018 dans le Jura (Grand stage de 7 jours)

### **Stage 2 : Entrer dans la Confiance**

- du 17 au 21 juin 2017 en Normandie
- du 17 au 21 mai 2018 en Savoie
- du 30 juillet au 3 août 2018 en Normandie

### **Stage 3 : Découvrir et pratiquer l'Amour bienveillant**

- du 30 septembre au 5 octobre 2017 en Normandie
- du 24 au 29 juillet 2018 en Normandie

# ÉCOLE OCCIDENTALE DE MÉDITATION

Les événements de l'École occidentale de méditation sont réservés à ses membres (Association Loi 1901).

Si vous n'êtes pas déjà membre, vous pouvez soit :

1 - Devenir membre ami avec un accès à l'ensemble des activités et événements de l'École.

2 - Devenir membre simple pour l'année en cours afin d'avoir accès à certains événements.

Le règlement de l'adhésion membre simple se fait en même temps que l'inscription au stage.

## Méditation et vie quotidienne sur le blog des intervenants

[blogdesintervenants.blogspot.fr/](http://blogdesintervenants.blogspot.fr/)



## Actualité de l'École sur la page Facebook

[Ecole-Occidentale-de-Méditation](https://www.facebook.com/Ecole-Occidentale-de-Meditation)



## Agenda, adhésions et renseignements pratiques

[www.ecole-occidentale-meditation.com](http://www.ecole-occidentale-meditation.com)



Paris - Bruxelles - Genève - Montréal