

PROGRAMME 2021 / 2022

version du 30 nov. 2021:

ajout de la célébration du nouvel an (p. 3)

ajout d'un stage 2 en juillet 2022 (p. 8)

dates du cours en ligne "Découvrir les trésors de l'École" (p. 18)

changement des dates du cours "5 portes pour explorer vos émotions" (p. 23)

NOUVEAU WEEK-END : "Méditation pour libérer les Femmes (et les hommes !)" (p. 23)

ajouts des liens vers les nouvelles pages d'inscriptions disponibles

avec des liens cliquables 

SÉMINAIRES • STAGES • FORMATIONS • RENDEZ-VOUS EN LIGNE • COURS EN
VISIOCONFÉRENCE • COURS EN LIGNE • WEEK-ENDS • VOIE BOUDDHISTE • PHILOSOPHIE



L'ÉCOLE
DE
MÉDITATION

Table des matières

Séminaires	4
Stages	7
Formations.	10
Vos rendez-vous en ligne.	14
Cours en visioconférence	17
Cours en ligne.	20
Les week-ends à la Maison	22
La voie bouddhiste.	25
La voie kasung	29
Cours de philosophie.	31
Dans vos centres.	34
à Paris : la Maison de la méditation	35
en Suisse	37
à Bruxelles	38
à Nantes.	39
à Montréal	39
Faire découvrir l'École	40
Vos contacts	42
Vos liens utiles	43

CÉLÉBRATION DU NOUVEL AN

Célébrez le nouvel an avec Fabrice et
avec la communauté !

le 31 décembre 2021
à la Maison de la méditation
ou en ligne

plus d'infos 

pour les membres ami·e·s

Séminaires

Qu'est-ce qu'un séminaire ?

- **Un moment unique** : chaque séminaire traite d'un nouveau sujet et n'est jamais répété.
- **Un moment d'exploration** : un séminaire est l'occasion d'interroger à neuf la pratique de la méditation et d'en redéfinir chaque fois les contours.
- **Un moment de partage** : pour partager avec d'autres le cœur de sa propre expérience, se rencontrer dans l'essentiel.

Séminaire

Deviens qui tu es

en ligne

/du 27 au 31 décembre 2021

/avec **Fabrice Midal**

Être soi, voilà qui n'est pas si simple ! La phrase, popularisée par Nietzsche – et qui remonte au poète grec Pindare –, implique que nous avons chacun·e à construire et même à inventer notre vie. Être qui nous sommes, cela demande un savoir... Mais de quel ordre ? Non un savoir scolaire, livresque, abstrait, mais un savoir à même d'éclairer notre vie et de l'orienter.

Dans ce séminaire, nous allons parcourir le sens de ce savoir – la culture, l'art et la civilisation... et tout ce qui nous apprend à être soi, à être pleinement humain·e,

à trouver une forme de sérénité. Pour ce faire, nous partirons de l'expérience de la méditation qui éclaire le sens le plus vivant de ce brûlant savoir en nous apprenant à mieux aimer, à aimer la vie et le monde.

Emploi du temps d'une journée :

10h à 12h30 : enseignement en direct sur YouTube

17h à 17h30 : atelier de méditation sur Zoom

17h30 à 18h30 : séance de réponses aux questions sur Zoom avec Fabrice

en replay jusqu'au 31 janv. 2022

pour les membres ami·e·s

Séminaire

Poésie, art, méditation

La fête et le rythme

Jura

/du 12 au 15 juillet 2022

/avec **Fabrice Midal**

Dans ce séminaire, vous allez découvrir et explorer ce que la modernité peut receler de trésors pour vous aider dans votre vie.


Mais qu'est-ce que la modernité ?

La modernité dont je vous parlerai n'est pas une période datée historiquement. C'est une certaine manière d'être présent-e à soi et au monde, de façon libre, une façon de s'ouvrir au surgissement de la vie...

Évoquer la modernité aujourd'hui, c'est aussi et avant tout, pour nous, trouver ce qui peut être salutaire. En traversant tout ce qui entrave et détruit la terre, le monde et les hommes, la modernité nous montre comment trouver une sérénité tout à fait autre que celle que l'on a présentée jusqu'ici. Une sérénité moderne. Une sérénité libre d'injonction. Une sérénité heureuse !

ouvert à tous*

Week-end

plus d'infos 

Hypersensibilité

Comment en faire une force et une joie

Jura

/du 15 au 17 juillet 2022

/avec **Fabrice Midal**

Dans notre monde, si souvent inhumain et robotisé, être hypersensible peut être difficile. D'abord parce que la compréhension que nous en avons est généralement erronée.

Il est temps de lever les idées fausses, en s'appuyant sur les découvertes des neurosciences, et des autres champs du savoir ! Il est temps de déployer les pouvoirs des hypersensibles !

C'est ce que nous découvrirons dans ce séminaire. Nous apprendrons en particulier quels exercices et quelles pratiques peuvent vraiment aider les hypersensibles en profondeur.

ouvert à tous*

Stages

Le cycle de stages - en résidentiel

Le cycle des stages proposé par L'École de méditation permet de découvrir et d'approfondir la méditation avec précision : animés par les enseignant·e·s de l'École, ces stages de méditation sont une occasion unique d'explorer toutes les richesses de la pratique, dans un cadre convivial, amical et structuré. Ils sont conçus pour être suivis dans l'ordre. La cohérence du cycle fait que chaque stage éclaire le précédent et lui donne de l'ampleur. Les stages constituent ainsi un chemin qui, loin de toute instrumentalisation de la méditation, en révèle la dimension profondément humaine.

plus d'infos 

STAGE 1

Présence

Ce stage est spécialement conçu pour accueillir les débutant·e·s qui veulent découvrir la méditation. Il est également très apprécié par celles et ceux qui méditent déjà et souhaitent enrichir leur pratique. Par une approche laïque, pédagogique et innovante, ce stage vous permet de plonger dans l'expérience de la méditation et vous donne les moyens de comprendre ce qu'elle est.

- du 10 au 14 février 2022
dans Les Pays de Loire
- du 15 au 19 février 2022
dans Les Pays de Loire
- du 18 au 22 avril 2022
en Ardèche
- du 18 au 23 juillet 2022
dans Le Jura
- du 23 au 28 juillet 2022
dans Le Jura

ouvert à tous*

STAGE 2

Confiance

La confiance est au cœur de la transmission de la méditation propre à l'École. Le stage 2 permet de découvrir et d'habiter cette confiance ouverte, qui donne de l'allant et constitue une aide profonde pour surmonter le découragement. Vous y trouverez les clés et la motivation nécessaires pour intégrer solidement la pratique dans votre quotidien et en faire un chemin de vie.

- du 20 au 24 février 2022
dans Les Pays de Loire
- du 23 au 28 avril 2022
en Ardèche
- du 3 au 7 juillet 2022
en Ardèche

ouvert à tous*

prérequis : avoir fait au moins une fois le stage 1.

* membres temporaires et membres ami·e·s

STAGE 3

L'intelligence de l'amour

Qu'est-ce que l'amour ? Pourquoi notre monde l'a-t-il oublié ? Pourquoi avons-nous besoin de pratiques pour le retrouver ? Qu'est-ce que la tradition a nommé les 4 incommensurables (l'amour bienveillant, la compassion, l'équanimité et la joie) ? Comment surmonter la jalousie et le découragement ?...

Ce stage de 6 jours est conçu et structuré de manière à vous introduire de manière progressive et chaleureuse à la pratique de l'amour bienveillant.

- du 27 oct. au 1^{er} nov. 2022
dans Les Pays de Loire

pour les membres ami·e·s

prérequis : avoir fait une fois les stages 1 & 2.

STAGE 5

Le stage de l'intégration et de l'accomplissement

Ouvert à celles et ceux qui ont suivi au moins une fois les stages 1, 2, 3 (et si possible le stage 4), le stage 5 est une retraite silencieuse de méditation en groupe d'une durée de 9 jours. Pendant cette retraite de pratique intensive, des méditations guidées permettent d'approfondir et d'intégrer la pleine présence, la confiance et la bienveillance. Des entretiens individuels réguliers avec un·e enseignant·e offrent à chacun·e un espace privilégié pour préciser son expérience de la pratique et la faire évoluer.

- du 2 au 11 novembre 2021
dans Les Pays de Loire

pour les membres ami·e·s


prérequis : avoir fait une fois les stages 1, 2 & 3.

Le cadre : tous les stages ont lieu en résidentiel, dans un cadre protégé, proche de la nature et propice à la méditation.

Le déroulé d'un stage : les journées se composent d'enseignements, d'instructions et sessions de méditation, de temps de questions-réponses et de marches méditatives dans la nature. Il est ainsi possible d'expérimenter en profondeur la méditation et d'en aiguïser la compréhension en partageant ses interrogations.

Les enseignants : chaque stage se déroule suivant un programme élaboré par Fabrice Midal. Il est animé par deux ou trois enseignant·e·s de l'École qui enseignent à partir de leur singularité et en partageant leur propre expérience.

Contact : pour tout renseignement, vous pouvez contacter Mathieu Brégégère : mathieu.bregegere@ecolemeditation.com

plus d'infos 

Formations

L'École propose plusieurs parcours pour apprendre à transmettre la pratique de la méditation :

- deux **formations en 1 an** qui peuvent être suivies indépendamment l'une de l'autre ;
- une formation continue approfondie permettant d'acquérir une expérience solide et devenir **instructeur de méditation**.

Il est conseillé de suivre au moins une des deux formations en un an avant d'intégrer le cursus instructeur.



L'ÉCOLE
DE
MÉDITATION

Formations en 1 an

Formation en 1 an



Apprendre les bases de la transmission de la méditation

Formation en ligne + un stage en résidentiel

plus d'infos 

/De janvier à décembre 2022

Inscriptions jusqu'au **30 décembre 2021**

Ce programme a été conçu pour découvrir les bases de la méditation puis apprendre à les transmettre à différents publics : personnes âgées, patient-e-s, collègues, collaborateur-trice-s, enfants et adolescent-e-s.

Face aux défis que rencontrent nos sociétés, nombre d'entre nous cherchent des manières de recréer du lien, de prendre soin de soi et des autres, de se réapproprier nos vies, de nous engager. Nous sentons bien comment cela est essentiel, et pourtant malheureusement si peu abordé, si peu transmis autour de nous.

La méditation telle que nous la transmettons est une pratique invitant à redécouvrir et à faire nôtres toutes ces manières essentielles d'être un être humain.

La formation comprend :

- **1 cours en ligne en 3 modules :**
 - Comment mieux vivre grâce à la méditation (5h)
 - Le socle éthique de toute transmission (2h)
 - Comment la méditation nous aide concrètement face aux difficultés (5h)
- **2 cours en visioconférence (en direct)**
 - Les 5 pratiques de base de la méditation (5 séances)
 - Comment transmettre la méditation dans différents contextes (6 séances)
- **1 stage de méditation**
(stage 1, ou stage 2 pour ceux qui ont déjà suivi un stage 1 - [voir page 7](#))
- **3 sessions de questions/réponses**
avec Fabrice Midal
- **un accompagnement sur un an**
par les enseignant-e-s de l'École

ouvert à tous*

* membres temporaires et membres ami-e-s

Formation en 1 an

NOUVEAU !

Apprendre à transmettre les pratiques de bienveillance et d'auto-compassion

Formation en ligne + un stage en résidentiel

plus d'infos

/De janvier à décembre 2022

Inscriptions jusqu'au **30 décembre 2021**

Ce programme a été conçu pour vous faire découvrir les pratiques de méditation de bienveillance et d'auto-compassion, pour ensuite apprendre à les transmettre dans différents contextes : dans un cadre thérapeutique, auprès de personnes touchées par la souffrance, la maladie ou le deuil et dans son quotidien auprès de ses proches ou de ses collègues.

La difficulté que la plupart des gens rencontrent aujourd'hui dans leur vie, c'est un manque d'amitié envers eux-mêmes, une difficulté à entrer en relation avec ses émotions – qui expliquent tant de souffrances, de stress et de *burn-out*...

Les pratiques de bienveillance et d'auto-compassion sont des réponses faciles à mettre en œuvre et qui peuvent transformer en profondeur.

La formation comprend :

- **1 cours en ligne :**
Découvrir la bienveillance et l'auto-compassion (18h)
- **1 cours en visioconférence (en direct)**
Transmettre la bienveillance et l'auto-compassion autour de soi (9 séances)
- **1 stage de méditation**
(stage 1, ou stage 2 pour ceux qui ont déjà suivi un stage 1 - [voir page 7](#))
- **3 sessions de questions/réponses**
avec Fabrice Midal
- **un accompagnement sur un an**
par les enseignant·e·s de l'École

ouvert à tous*

* membres temporaires et membres ami·e·s

Formation continue

Formation

plus d'infos 

Cursus instructeur

/coordonné et enseigné par **Clarisse Gardet**

L'École offre une formation complète et solide pour permettre à celles et ceux qui le souhaitent de devenir instructrices et instructeurs de méditation.

Ce cursus est destiné aux personnes qui souhaitent transmettre la pratique, mais également à celles qui désirent la comprendre en profondeur et acquérir des points de repère clairs et précis.

Ce cursus a été conçu comme un parcours sur le long terme. Deux à trois ans en moyenne sont nécessaires pour finaliser le cycle. Toutefois, chacun·e peut le suivre au rythme qui lui convient.

En plus des stages et du programme d'enseignements à distance, des journées sont régulièrement organisées pour s'entraîner à guider des méditations, ainsi que des séances en visioconférence pour travailler en groupes restreints.

Le programme du séminaire annuel se partage entre enseignements, travail en groupes, temps consacré à donner des

instructions de méditation à tour de rôle, échanges et partages d'expérience.

Séance en visioconférence :

/2021 : le 4 novembre, 9h30 - 13h
/sur Zoom

Journée :

/2021 : date à venir
/Maison de la méditation (Paris)

Dates 2022 des séances en visio et des journées : à venir sur le site de l'École

Séminaire instructeur 2022 :

/du 4 au 9 juillet 2022
/Maison de la méditation (Paris)

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Clarisse Gardet :

membres@ecolemeditation.com

pour les membres ami·e·s

Vos rendez-vous en ligne



L'ÉCOLE
DE
MÉDITATION

Méditer au quotidien, se relier à la communauté...

RDV en ligne 

Retrouvons-nous !

en direct sur Zoom

/Un rdv par semaine pendant
8 semaines, puis 1 semaine sur 2

Chaque semaine, vous recevez une courte vidéo de Fabrice Midal que vous pouvez voir chez vous. Puis vous vous retrouvez en ligne par petits groupes d'une quinzaine de personnes pour pratiquer ensemble et échanger autour

de la vidéo. Vous êtes accompagné·e·s par un·e enseignant·e de l'École qui vous guide dans la méditation et répond à vos questions. Un format idéal pour intégrer la pratique à son quotidien !

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter **Stéphane Wernert** :

st.wernert@gmail.com

pour les membres ami·e·s

RDV en ligne 

Soirées membres

en direct de la Maison

/Une soirée par semaine
/avec les enseignants de l'École

Chaque semaine, les membres de l'École se retrouvent en ligne pour pratiquer ensemble.

Une partie des soirées sont animées par Benjamin Couchot qui nous guide au travers des différents visages de la pratique. Le reste du temps, d'autres enseignant·e·s de l'École viennent tour à tour partager un moment décisif de leur chemin de pratiquant·e·s.

pour les membres ami·e·s

RDV en ligne 

Sur le chemin

en direct sur YouTube

/Une rencontre par trimestre
/avec **Fabrice Midal et Clarisse Gardet**

Ce rendez-vous trimestriel de la communauté est l'occasion pour Fabrice de répondre en direct à toutes vos questions envoyées par mail. Chaque édition permet de faire un point précis et concret sur la vision de l'École. C'est aussi l'occasion pour Fabrice de nous guider précisément sur le chemin et la pratique à partir des difficultés et des obstacles dont vous lui faites part.

pour les membres ami·e·s

... découvrir et explorer

RDV en ligne 

Qi gong

en direct sur Zoom

/Tous les dimanches à 19h
/avec **Elisabeth Larivière**

Comme la méditation, la pratique du qi gong peut nous aider à favoriser un lien d'amicalité à notre corps. Si dans la méditation, ce lien au corps s'approfondit dans l'immobilité de la posture, il se développe dans le qi gong au travers de mouvements visant la synchronisation du corps, du souffle et de l'esprit. Concrètement, il s'agit d'alterner, au cours de la séance, entre l'assise silencieuse et les mouvements de qi gong.

pour les membres ami·e·s

RDV en ligne 

Les Rencontres

à la Maison et en ligne

/animé par **Marie-Laurence Cattoire**

Nous recevons régulièrement à la Maison de la méditation des personnalités remarquables venant de divers horizons : disciplines thérapeutiques ou spirituelles, personnes engagées politiquement et socialement, parcours de vie inspirants...

Ces soirées gratuites et ouvertes à toutes et tous ont lieu certains vendredis à partir de 19h30. Elles sont enregistrées puis mises en ligne sur la chaîne YouTube de l'École.

[voir les dernières rencontres](#) 

en partenariat avec :



ouvert à tous

RDV en ligne 

Une heure, une œuvre

en direct sur Zoom

/Voir l'agenda de l'École

À chaque séance, un·e membre de l'École vient présenter une œuvre - un tableau, un livre, un morceau de musique... - qui l'a particulièrement marqué·e sur son chemin. Il ou elle transmet aux participant·e·s l'expérience qu'il en a faite et ce qu'elle a changé dans sa vie.

Prochains thèmes :

- *Pelléas et Mélisande* (par Fabrice Midal)
- *Debussy* (par Hadrien France-Lanord)
- *Turangalila-Symphonie* (par Clarisse Gardet)
- *Dessins de Rembrandt* (une série de 2 séances par Elisabeth Larivière)
- *Paul Valéry* (une série par Claire Wagener)
- *Quelques héros* (une série de 5 séances par Alexis Lavis)

pour les membres ami·e·s

Cours en visioconférence

Un cours en visio, c'est :

- entre 4 et 6 sessions en direct, d'une heure chacune, comprenant généralement un enseignement, une pratique guidée et un temps d'échange avec les enseignant·e·s ;
- la possibilité de voir les sessions en replay pendant le cours et pendant un mois suivant la fin du cours ;
- des sessions intermédiaires d'étude en petits groupes pouvant être organisées pour certains cours.



L'ÉCOLE
DE
MÉDITATION

Cours de bienvenue

offerts à tous les nouveaux membres

Cours en visioconférence 

Découvrir les trésors de l'École

en direct sur Zoom ou en replay

/du 25 janvier au 8 février 2022

/avec **Benjamin Couchot** et **Marine**

Manouvrier

Vous arrivez dans l'École et vous êtes un peu perdu·e dans la profusion de tout ce qui est proposé ? Vous avez du mal à vous orienter et à savoir par où commencer ?

Dans ce cours, vous découvrirez toutes les ressources qui sont à votre disposition pour vivre votre chemin dans l'École. Vous verrez les diverses formes de méditations qui y sont présentées, les différents stages, le sens de la communauté. Vous explorerez l'articulation entre la méditation et la philosophie, l'art, la spiritualité ... et tout ce qui constitue une vie vraiment humaine. Vous aborderez aussi quelques éléments décisifs de l'histoire de l'École qui la fondent et font ce qu'elle est devenue aujourd'hui.

pour les membres ami·e·s

Cours en visioconférence 

Les pratiques propres à l'École

en direct sur Zoom ou en replay

/1^{er} semestre 2022

Comment pratique-t-on la pleine présence dans l'École ? Quelles sont les différentes pratiques qui y sont transmises : « Foutez-vous la paix », Les quatre forces, Les multiples bonjours, La lampe magique, Les deux embrassements, Bienveillance, Tonglen, pratique kasung, pratique bouddhiste... ? Comment les articuler et les pratiquer au quotidien ?

Dans ce cours, vous serez guidé·e dans les différentes pratiques transmises au sein de l'École et explorerez ainsi leurs singularités. Vous verrez comment elles peuvent vous accompagner au jour au jour et comment elles peuvent changer profondément votre rapport à la méditation comme à votre existence tout entière.

pour les membres ami·e·s

Cours d'approfondissement

sur participation libre

Cours en visioconférence



Découvrir et pratiquer la Bienveillance

en direct sur Zoom ou en replay

/mars-avril 2022

/avec **Clarisse Gardet & Guillaume Vianin**

Qu'est-ce que la bienveillance ?
Pourquoi et comment la pratiquer ?
Comment s'articule-t-elle à la pleine présence ?

Dans ce cours en visioconférence, vous découvrirez les bases de la bienveillance et apprendrez comment la pratiquer et comment, grâce à elle, changer concrètement votre rapport à vous-même, aux autres et au monde.

pour les membres ami·e·s

Cours en visioconférence



Découvrir la posture de la méditation

en direct sur Zoom ou en replay

/premier semestre 2022

/avec **Clément Cornet**

Le corps n'est pas au service de l'esprit, il en fait partie.

Francisco Varela

Dans la méditation, nous nous posons, nous nous asseyons entièrement au cœur de notre existence, de ce qui nous regarde le plus, de ce qui nous concerne.

Comment le faisons-nous ? Rien d'extravagant, juste entrer dans le bain de l'expérience qui est primordialement corporelle. Nous sommes assis, le dos droit... une force extraordinaire, simple.

Dans ce cours, nous explorerons la manière dont la posture de la méditation nous invite à faire résonner les mouvements et les rythmes de la vie en nous.

Loin de devoir tenir ou atteindre une posture idéale et parfaite, nous verrons, en rencontrant tous ses trésors, comment elle peut devenir une alliée, une amie.

Nous prendrons le temps d'explorer la posture, de nous l'approprier, d'apprendre à l'habiter dans tous ses détails et son ampleur, et ainsi de trouver un sens juste d'écoute du corps, dans son unité, qui peut devenir une force d'ouverture au monde.

pour les membres ami·e·s

prérequis : avoir fait au moins une fois le stage 1

Cours en ligne

Un cours en ligne, c'est :

- une manière d'explorer un thème particulier en découvrant, ou redécouvrant, un séminaire donné par Fabrice Midal au sein de l'École ;
- être encadré par un ou deux enseignant·e·s de l'École qui suivent le cours avec vous et répondent à vos questions ;
- se retrouver à plusieurs moments du cours sur Zoom pour partager votre expérience, échanger avec les autres participant·e·s et avec les enseignant·e·s.



L'ÉCOLE
DE
MÉDITATION

Cours en ligne



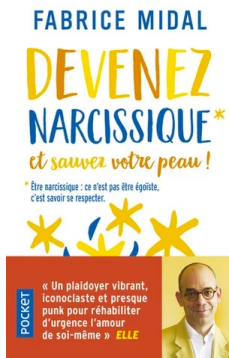
Narcisse

/premier semestre 2022
/à partir des enseignements de
**Hadrien France-Lanord, Alexis Lavis
& Fabrice Midal.**

« Narcisse méconnu, abîmé, oublié,
Narcisse que personne ne veut être,
Narcisse qui m'a sauvé. »

Dans ce cours, Fabrice Midal nous guide dans l'exploration d'une figure majeure de l'histoire de l'Occident : Narcisse. Ce parcours vous permettra non seulement de comprendre les raisons de vos souffrances, mais surtout de vous donner des pistes pour vous transformer en profondeur.

Les philosophes Hadrien France-Lanord et Alexis Lavis donnent leur éclairage sur le narcissisme et sur le rapport à soi. Leur approche concrète et pédagogique de la philosophie, loin des jargons inaudibles, vous permettra d'approfondir le sens du mythe comme celui de la pratique de la méditation.



pour les membres ami·e·s

Cours en ligne



Comment l'Occident a réinventé la méditation

Des sources antiques aux défis modernes

/premier semestre 2022
/rediffusion du séminaire donné par
Fabrice Midal en décembre 2020
/encadré par **Justine Bonnieux &
Marie-Laurence Cattoire**

Comment en sommes-nous arrivé·e·s à intégrer la méditation à nos vies, à notre culture, lui permettant de prendre place dans nos écoles, nos entreprises, nos politiques de soins... ? Cette histoire est étonnante !

Des artistes rebelles américains, aux chercheurs en sciences cognitives, en passant par des pratiquants engagés, passionnés, honnêtes, nombreux sont celles et ceux qui ont cherché comment la méditation pourrait faire sens et éclairer nos vies.

Dans ce cours, nous leur donnons la parole, et nous regarderons comment certains maîtres orientaux ont, en contact avec l'Occident, repensé leur tradition.

Loin des clichés sur la méditation, vous allez découvrir une autre histoire et discerner tous les formidables défis que nous avons à relever pour faire de la méditation une force de vie.


pour les membres ami·e·s

Les week-ends à la Maison



L'ÉCOLE
DE
MÉDITATION

Week-end

plus d'infos 

5 portes pour explorer nos émotions

/les 19 & 20 février 2022

/avec Benjamin Couchot

Durant ce week-end, nous verrons comment la méditation peut nous aider à trouver un rapport plus juste à nos émotions. Comment faire pour ne pas nous laisser submerger par les émotions qui nous envahissent sans pour autant nous couper d'elles ? Comment savoir quand une émotion nous trompe et quand, au contraire, elle nous signale quelque chose d'important ? Et que faire avec ces émotions récurrentes qui nous empêchent parfois d'avancer ?

C'est ce que nous explorerons en nous appuyant sur les 5 portes de la spiritualité, que Fabrice Midal présentera dans son prochain livre (à paraître en février 2022) et qui reposent notamment sur un des enseignements les plus essentiels qu'il a reçus de la tradition bouddhiste : les cinq familles de Bouddha.



pour les membres ami-e-s

Week-end

Méditation pour libérer les Femmes (et les hommes !)


/les 19 & 20 mars 2022

/avec Marie-Laurence Cattoire & Claire Wagener

Descriptif à venir...

pour les membres ami-e-s

Week-end

plus d'infos 

Rencontrer notre enfant intérieur

/les 9 & 10 avril 2022

/avec Marie-Laurence Cattoire & Anne-Céline Milanov

Nombre de traditions méditatives et psychanalytiques nous invitent à prendre soin de notre enfant intérieur. Or, en toute innocence, nous croyons souvent que pour devenir adulte nous devons oublier l'enfant que nous avons été. C'est alors toute une part de notre être que nous laissons à l'abandon.

Rencontrer notre enfant intérieur nous permet de renouer avec une dimension de bonté et de tendresse que nous portons toutes et tous en nous. C'est faire la paix avec nos chagrins et nos regrets. C'est rétablir un lien entre les différents aspects de notre vie et de nous-mêmes.

Durant ce week-end, Anne-Céline et Marie-Laurence transmettront plusieurs pratiques pour rencontrer l'enfant que nous avons été et qui vibre en nous. De manière simple et pédagogique, nous allons apprendre à le reconnaître, à le respecter, à le libérer.

Ce geste d'une profonde bienveillance est une clé pour renouer avec sa dignité et pour découvrir une grande joie aussi : celle de se sentir unifié·e, sans peur et sans reproche ; celle de se réconcilier avec soi-même et de retrouver l'allant pour s'accomplir dans le monde.

pour les membres ami·e·s

La voie bouddhiste



L'ÉCOLE
DE
MÉDITATION

Découvrir la voie bouddhiste

Cours en visioconférence 

La voie du Bouddha en toute simplicité


en direct sur Zoom ou en replay

/ 1 séance par mois
/ de novembre 2021 à avril 2022
/ avec **Martin Monin, Danielle Moyses & Xavier Ripoché**

Ce cours vous permettra de découvrir le regard existentiel et non religieux que l'École porte sur le bouddhisme, et comment celui-ci peut nous aider concrètement à approfondir notre expérience de la méditation.

8 séances

- Comment le bouddhisme éclaire le sens profond de notre existence
- Qui est le Bouddha et pourquoi il n'est pas un dieu
- La méditation, socle des enseignements du Bouddha
- Quel est le socle du chemin bouddhiste qui donne à notre vie une vraie solidité
- Les 4 fondements de l'attention (en 2 séances)
- Du non-soi à la vacuité
- Qu'est-ce que le mahayana ?

plus d'infos 

pour les membres ami-e-s

Cours en ligne 

La prise de refuge

Faire entrer l'ouvert dans sa vie en ligne

/ 3 séances en ligne à partir des enseignements de **Fabrice Midal**
/ encadré par **Martin Monin**
/ avril 2022

Qu'est-ce que la prise de refuge et dans quelle perspective est-elle donnée dans l'École ? C'est ce que nous verrons au cours de ces 3 séances destinées à celles et ceux qui veulent prendre refuge ou qui souhaitent simplement découvrir ce dont il est question.

pour les membres ami-e-s

PRISE DE REFUGE

Cette année, la prise de refuge sera donnée par **Fabrice Midal** aux membres ami-e-s qui le souhaitent* à la **Maison de la méditation**.

les 4, 5 et 6 juin 2022

* Pré-requis : avoir fait le stage 1.

Avancer sur le chemin

Retraite mahayana

Retraite paramita

Berry

/du 26 février au 4 mars

Cette retraite est destinée à celles et ceux qui sont engagé-e-s sur le chemin des paramita. Elle sera l'occasion d'approfondir leur compréhension du sens de l'être ensemble, de célébration propre au mahayana et d'avancer dans leur parcours.

pour les membres amis

prérequis : avoir reçu la 1^{ère} paramita

Retraite mahayana

Retraite d'été

Jura

/du 29 juillet au 7 août

La retraite d'été est le point d'orgue de la voie bouddhiste. Elle est ouverte à toutes les personnes ayant pris refuge. L'accent est mis sur la pratique :

- pratique de Tonglen (la grande compassion)
- pratique d'Oryoki (repas pris dans l'esprit de la méditation)
- pratique des chants
- journées en silence
- transmission de la 1^{ère} paramita

pour les membres ami-e-s

prérequis : avoir pris refuge

Cours en ligne

Cycle de formation en 6 ans

en ligne

/à partir de mars 2022

/ coordonné par **Clément Cornet**

Parallèlement au chemin des paramita, les étudiant-e-s engagé-e-s sur la voie bouddhiste recevront une formation complète s'appuyant sur les enseignements donnés par Fabrice

Midal et Alexis Lavis lors de précédentes retraites d'été.

Chaque année sera consacrée à un thème particulier.

programme à venir...

pour les membres ami-e-s

prérequis : avoir reçu la 1^{ère} paramita

Découvrir et pratiquer le tantra

Séminaire

Transe, ivresse et extase

Une introduction au tantra

Jura

/du 7 au 12 août 2022
/avec **Fabrice Midal**

Notre conception de l'esprit humain, et plus largement de l'existence, est terriblement étroite, voire mécanique. Pourtant, dès les sources profondes de notre humanité, la transe, l'ivresse et l'extase ont été pensées comme des façons d'avoir accès à un savoir profond et essentiel. Ce savoir peut nous permettre de voir au-delà des limites de notre prison ordinaire, mais aussi nous

donner des indications précieuses pour nous orienter plus justement dans notre vie.

Dans ce séminaire, nous évoquerons ces trois champs d'explorations de la transe, de l'ivresse et de l'extase, et verrons concrètement comment vivre de tels états de façon heureuse et féconde.

Pratiques tantriques

- Pratique du poème de Padmasambhava (la pratique est transmise aux étudiants qui ont pris refuge, ont reçu les trois premières paramita et en font la demande)
- Exploration de la dimension tantrique de la pleine présence pour les autres

ouvert à tous*

*membres temporaires et membres ami.e.s

Journées de pratique

Poème de Padmasambhava

à la Maison de la méditation

/à partir d'octobre 2021

/encadré par **Clément Cornet** et **Benjamin Couchot**

Un dimanche tous les deux mois, une journée de pratique est organisée à la Maison de la méditation pour toutes les personnes qui ont reçu la pratique.

Les dates seront communiquées par mail aux personnes concernées.

pour les membres ami.e-s

prérequis : avoir reçu la pratique (la pratique est transmise lors du séminaire d'introduction au tantra - voir ci-dessus - aux étudiants qui ont pris refuge, ont reçu les trois premières paramita et en font la demande)

La voie kasung



L'ÉCOLE
DE
MÉDITATION

Week-ends

Intégrer la voie kasung

/du 4 au 6 février 2022 dans les Pays de Loire

/du 7 au 8 mai 2022 à la Maison de la méditation

/avec **Fabrice Midal et Marine**

Manouvrier

La voie kasung est, au sein de l'École, la voie de la méditation en action. Les kasung sont des membres de l'École qui se sont engagé·e·s à incarner les enseignements qui y sont donnés. Ils travaillent, particulièrement au travers de l'étude des mythes et des rites, à intégrer plus avant l'esprit de la pratique dans tous les aspects de leur existence.

Ce week-end sera l'occasion d'accueillir de nouveaux membres sur ce chemin. Fabrice Midal leur transmettra la pratique propre aux kasung : l'Ensoleillement de la confiance.

Pour tout renseignement et pour connaître les pré-requis vous pouvez contacter Marine Manouvrier :

marine@ecolemeditation.com

pour les membres ami·e·s

pré-requis : consulter Marine

Cours de philosophie



L'ÉCOLE
DE
MÉDITATION

Cours

plus d'infos 

Entrer dans la tradition philosophique

10 séances pour découvrir les bases de la philosophie

à la Maison de la méditation, en direct sur Zoom ou en replay

/ 1 séance par mois
/de septembre 2021 à juin 2022
/avec **Matthieu Lascols**

**PHILO
SOPH
IES.TV**
en partenariat avec :

L'École inaugure un cours d'introduction à la philosophie, ouvert à l'ensemble de ses membres.

Nombre d'entre vous demandaient depuis des années que cette introduction soit mise en œuvre. L'École propose régulièrement des séminaires de philosophie sur des auteur·e·s ou des thèmes particuliers. Il manquait un espace pour permettre à chacun·e d'établir les bases du travail philosophique. C'est ce que permettra cette grande traversée, lors de laquelle nous explorerons les grands auteurs de la tradition depuis Héraclite jusqu'à Heidegger. La singularité de ce cours est d'être à la fois très pédagogique et didactique, tout en cherchant à montrer la dimension d'expérience, de présence au cœur de toute pensée philosophique. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire pour le suivre. Avec joie et profondeur, nous étudierons les grands

philosophes, en montrant comment leurs pensées se relient aux questions de l'existence humaine. La philosophie ainsi présentée éclairera notre pratique de la méditation.

Le cours suivra le cycle d'enseignement donné par Fabrice Midal en 2012 : « La méditation éclairée par les grands philosophes, et réciproquement : de l'origine de la philosophie à nos jours ». Avant chaque session, vous serez invité·e·s à visionner la vidéo du cours correspondant pour préparer la séance. Chaque cours durera deux heures et sera composé d'un temps d'enseignement et d'un temps d'échanges et de questions/réponses avec l'enseignant. Il pourra être suivi en présence, à la Maison de la méditation, ou à distance, en direct ou en différé. Pour les personnes qui seront présentes sur place, un temps de pratique sera proposé avant la séance.

pour les membres ami·e·s


Retenez la date !

En chemin avec François Fédier

Projection du film de Bruno Venzal

le samedi 18 décembre 2021 à 10h45

au cinéma du Panthéon à Paris

plus d'infos 

Dans vos centres



L'ÉCOLE
DE
MÉDITATION

à Paris : la Maison de la méditation

Une semaine à la Maison de la méditation

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h-9h						MEMBRES COURS DE PHILO
10h-12h30						page 32
12h30-13h30						
à partir de 19h	MEMBRES IKEBANA	MEMBRES SOIRÉE BIENVUEILLANCE	MEMBRES SOIRÉE MEMBRES	POUR TOUS PORTES OUVERTES	POUR TOUS RENCONTRE	MEMBRES WEEK-ENDS
à partir de 19h30	page 36	page 36	page 15	page 36	page 16	page 22



Sessions de méditation en silence
(ouvert à tous)

page 36

Tout le programme sur le site de la Maison

De passage à Paris ?

Pensez à nous rendre visite !
Il y aura sûrement une soirée, une session de pratique, un week-end... qui tombera pendant votre séjour.

Et si vous cherchez un logement pour assister à un événement de l'École, Catherine peut vous aider à trouver un-e membre qui pourrait vous accueillir. N'hésitez pas à lui écrire !

cathjourdan12@gmail.com

à Paris

Maison de la méditation

Soirées de méditation

/tous les jeudis, de 19h30 à 21h
/avec **Clarisse Gardet, Lise Laniepce et Antoine Panaïté**

Que vous soyez débutant-e ou déjà expérimenté-e, nous vous accueillons chaque semaine à la Maison de la méditation pour explorer ensemble la pratique de la méditation et découvrir la pédagogie de L'École de méditation.

ouvert à tous

Maison de la méditation

Atelier Ikebana

/certains lundis, de 19h à 21h
/avec **Thomas Guizard**

L'ikebana comme voie des fleurs (Kado) est une formidable pratique de l'attention. Elle ouvre un espace d'exploration de tous les sens, elle nous relie à la beauté et à la vitalité des plantes que nous offre la nature. Quelques branches et quelques fleurs, positionnées selon des règles établies tout en faisant appel à la sensibilité propre du pratiquant, suffisent à créer une composition harmonieuse.

pour les membres ami-e-s

Maison de la méditation

Pratiques en silence

/le lundi, à 8h, avec **Bernard Domanski**
/le mardi à 12h30, avec **Jean-Pierre Amata**
/le mercredi à 12h30, avec **Samuel Tessier**

La Maison de la méditation vous accueille pour une pratique de Pleine présence en silence. La session dure une heure et se compose de deux temps de pratique assise non guidée, séparés par un temps de méditation en marchant. Toute personne ayant déjà reçu une instruction de méditation, à L'École de méditation ou ailleurs, est la bienvenue.

ouvert à tous

Maison de la méditation

Pratique de la bienveillance

/tous les mardis, de 19h30 à 21h
/avec **Clarisse Gardet et Antoine Panaïté**

Les mardis soirs sont l'occasion de se retrouver avec un-e enseignant-e de l'École pour s'exercer ensemble à la pratique de la bienveillance et à développer de l'amitié pour soi, à s'ouvrir aux autres, à réapprendre à aimer...

pour les membres ami-e-s

en Suisse



Lausanne

Portes ouvertes

/tous les mercredis, de 19h à 20h30
/avec **Latifa Grasset** et **Marie-Thérèse Spahn**

La soirée commence par une pratique guidée de la méditation. Un court enseignement sur un thème en lien avec la pratique est ensuite donné, suivi par un deuxième temps de pratique en silence. Des moments sont prévus pour répondre à vos questions.

ouvert à tous

Genève

Soirées membres

/tous les lundis, de 19h à 20h30
/avec **Dominique Sauthier** et **Paula Diaz**

Les 1^{er} et 2^e lundis du mois, le programme des soirées sera basé, cette saison, sur les thématiques du livre de Fabrice Midal : *3 minutes de philosophie pour redevenir humain*.

Le 3^e lundi du mois sera consacré à la pratique : méditation guidée, méditation marchée, pratique en silence.

Le dernier lundi du mois sera consacré à la pratique de la bienveillance.

pour les membres ami·e·s

Neuchâtel

Portes ouvertes

/tous les vendredis, de 19h à 20h30
/avec **Maude Ouellette-Dubé** et **Guillaume Vianin**

La soirée commence par une pratique guidée de la méditation. Un court enseignement sur un thème en lien avec la pratique est ensuite donné, suivi par un deuxième temps de pratique en silence. Des moments sont prévus pour répondre à vos questions.

ouvert à tous

Genève

Dimanches de pratique

/un dimanche par mois
/avec un enseignant de l'École

Ces dimanches s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent pratiquer la méditation un peu plus intensément ou qui ne peuvent pas participer aux soirées et souhaitent rencontrer d'autres pratiquants et nourrir leur lien à l'École. Un·e enseignant·e propose des méditations guidées autour d'une thématique de son choix ; c'est aussi le moment de poser des questions sur la pratique et de partager ses expériences.
Dates : 10 oct., 14 nov., 12 déc. 2021

pour les membres ami·e·s

Bruxelles

Portes ouvertes

/ 3 mercredis par mois, de 20h à 21h45
/avec **Marine Manouvrier** et **Sylvie Storme**

Une présentation poétique de la méditation et de la singularité de l'École y est proposée, dans un cadre simple, amical et non dogmatique pour découvrir, explorer, pratiquer la méditation. Cette saison 2021-2022, les soirées portes ouvertes ont pour thème:

Méditation et philosophie
Pour nous aider à redevenir humains ?

ouvert à tous

Bruxelles

Soirées membres

/ un mercredi par mois, de 20h à 21h45
/avec **Marine Manouvrier** et **Sylvie Storme**

Chaque dernier mercredi soir du mois, nous proposons un moment de pratique pour les membres de l'École. Nous y approfondissons la pratique de la pleine présence et, selon les sessions, pratiquons des méditations d'amour bienveillant.

pour les membres ami·e·s

Bruxelles

Les journées

/certains dimanches
/avec **un enseignant de l'École**

L'École de méditation à Bruxelles organise plusieurs journées Portes ouvertes thématiques. Vous y êtes guidé·e pas à pas pour vous permettre de faire l'expérience de la méditation de manière approfondie, en abordant chaque fois la méditation sous différents angles.

Prochain dimanche le 3 avril 2022
avec **Mathieu Brégégère**
(thème à venir)

ouvert à tous

Bruxelles

Dimanches de pratique

/un dimanche par mois

Chaque dernier dimanche du mois, nous proposons une matinée de pratique silencieuse aux membres de l'École. Nous alternons pratiques de pleine présence en silence, assises et en marchant, et moments d'échanges d'expériences. Une occasion de pratiquer ensemble sur des moments plus longs que ceux proposés les mercredis soir.

pour les membres ami·e·s

à Nantes

la page du centre 

Nantes

Portes ouvertes

/ un jeudi sur deux, de 19h30 à 20h30

Vous êtes débutant·e ? Vous n'avez jamais pratiqué ? Vous voulez découvrir un autre rapport à la pratique, à la fois rigoureux et laïc ? Vous êtes bienvenu·e ! Une présentation poétique de la méditation et de la singularité de l'École y est proposée.

ouvert à tous

Nantes

Soirées membres

/ un jeudi sur deux, de 19h30 à 20h30

Un jeudi sur deux, les membres de l'École se retrouvent à Nantes pour approfondir la pratique de la méditation. Au programme : méditations guidées, pratiques en silence et questions/ réponses autour de la pratique.

pour les membres ami·e·s

à Montréal

la page du centre 

Montréal

Soirée de méditation

en ligne

/deux mardis par mois, de 19h30 à 20h30

/à partir du 12 octobre

/avec **Philippe Blackburn**

La séance commence par une pratique guidée de méditation. Un court enseignement à propos de la pratique est ensuite donné, suivi d'un temps d'échange et de discussion avec les participants.

Vous y êtes bienvenu·e, que vous débutiez ou ayez déjà une longue expérience de méditation. Le coût est de 5\$ par séance ou gratuit pour les membres de l'École.

ouvert à tous

Faire découvrir l'École



Séance gratuite en ligne

Découvrez la méditation, découvrez l'École

1 heure gratuite en ligne pour nous rencontrer

en direct sur Zoom

/tous les samedis de 11h30 à 12h30

/avec **Agnès Barré-Laudry** et **Mathieu Brégégère**

Vous voulez apprendre à pratiquer la méditation ?

Vous avez entendu parler de la singularité de notre approche et vous aimeriez en savoir plus ?

Nous vous proposons une séance d'une heure en ligne, gratuite et sans engagement, pour nous rencontrer et découvrir la méditation telle qu'elle est transmise dans L'École de méditation. Vous ferez une pratique guidée toute simple avec un·e des enseignant·e·s de l'École, puis vous pourrez échanger ensemble et lui poser toutes les questions que vous souhaitez sur la pédagogie propre à l'École, nos

différentes formations, les groupes de rencontres en ligne et en petits comités que nous organisons, nos cours en visioconférence, nos stages...

Que vous soyez débutant·e·s ou déjà expérimenté·e·s, vous êtes les bienvenu·e·s !

Programme de la soirée

- **Présentation de la méditation telle qu'elle est transmise dans L'École de méditation**
- **Méditation guidée**
- **Moment d'échanges et de questions/réponses**

ouvert à tous

Vos contacts

Mathieu Brégère

Stages, séminaires, week-ends, cours en ligne
et en visioconférence, formations en un an,
voie bouddhiste...

mathieu.bregegere@ecolemeditation.com



Clarisse Gardet

adhésion, accès à l'espace membre / cursus
instructeur

membres@ecolemeditation.com

Stéphane Wernert

groupes "Retrouvons-nous!"

st.wernert@gmail.com



Dans vos centres

Maison de la méditation (Paris)

Lise Laniepce

maison@ecolemeditation.com

Suisse (Genève, Neuchâtel, Lausanne)

Latifa Grasset

latifa.lg2c@gmail.com

Nantes

Mireille Foucher

mireille.foucher@gmail.com

Bruxelles

Marine Manouvrier

marine@ecolemeditation.com

Montréal

Philippe Blackburn

philippe_bla@yahoo.com

Et aussi...

Journal de l'École

pour contribuer : journal@ecolemeditation.com

Vos liens utiles

L'agenda de l'École

Retrouvez-y le détail des événements et les liens pour vous y inscrire

www.ecole-occidentale-meditation.com/agenda/

L'agenda de la Maison de la méditation

Pour connaître le programme complet de la Maison !

www.maison-meditation.com/agenda/

L'espace membres

Vous y trouverez un grand nombre de replays, ainsi que les archives vidéo et audio de l'École

www.ecole-occidentale-meditation.com/espace-membres/

Sur les réseaux

Gardez le contact !



Le blog des enseignants

Moments de partage autour de la méditation

www.ecole-occidentale-meditation.com/blog-meditation-quotidien/



www.ecole-occidentale-meditation.com

Hormis les événements « portes ouvertes », toutes nos activités sont réservées aux membres de notre association. Pour adhérer ou obtenir des renseignements sur notre fonctionnement, merci de nous contacter : membres@ecolemeditation.com