

### Le parcours proposé

est constitué de cinq ateliers en petit groupe de 10-12 personnes au maximum au cours desquels les participants seront invités dans un premier temps à expérimenter la méditation de pleine conscience puis dans un deuxième temps à expérimenter la méditation chrétienne.

Ouvert aux débutants et aussi à ceux qui sont en quête spirituelle, en lien avec leur foi chrétienne.

Les rendez-vous proposés sont :

- ✓ rencontre de présentation le **lundi 18 octobre 2021 à 18h30**
  
- ✓ 5 ateliers les **lundis de 18h30 à 20h30**
  - 8 novembre 2021
  - 15 novembre 2021
  - 22 novembre 2021
  - 29 novembre 2021
  - 6 décembre 2021

### ✓ À emporter

Venir avec des vêtements confortables et chauds permettant le mouvement, un tapis de sol et/ou un plaid, votre coussin de méditation (si vous en avez un).

Pour découvrir le Centre Porte Haute et ses propositions...

Pour vous abonner à sa Lettr'info mensuelle...

une adresse :

[www.centreportehaute.org](http://www.centreportehaute.org)

**Ce tract est téléchargeable sur le site.  
N'hésitez pas à le transmettre à vos amis !**

**Centre Porte Haute**  
44 rue des Franciscains  
68100 Mulhouse  
☎ 03 89 45 43 50  
[centreportehaute68@free.fr](mailto:centreportehaute68@free.fr)

### Bulletin d'inscription

**A renvoyer avant le 8 octobre 2021**  
Places limitées

**Centre Porte Haute**  
44 rue des Franciscains – 68100  
Mulhouse

☎ 03 89 45 43 50 / 06 18 66 68 66

Possibilité de s'inscrire par mail **avec les renseignements demandés ci-dessous** :

[accueil@centreportehaute.org](mailto:accueil@centreportehaute.org)

NOM : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse .....

Tel : .....

Email : .....@.....

Participation aux frais d'animation entre 50 € et 140 € selon vos possibilités.

## Méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience consiste à porter délibérément son attention à soi et à son environnement

- dans l'instant présent
- sans jugement
- aux choses telles qu'elles sont.

Il s'agit d'une qualité de présence et d'attention à soi-même basée sur l'acceptation, la bienveillance et l'absence de tout jugement.

C'est une méditation laïque accessible à tout personne.

## Méditation Chrétienne

La méditation Chrétienne est présence réciproque et aimante de Dieu et de sa créature, dans une relation unique et intime. Les Pères de l'Église nous ont appris à méditer. Ils appellent cette prière : « prière de simple présence » ou « prière avec le nom de Jésus ». Dans la méditation, nous tâchons de faire silence, afin de nous ouvrir à une rencontre de Dieu présent dans notre être profond, et de percevoir davantage sa présence en nous et dans le monde. La méditation chrétienne est autre chose qu'un simple exercice psychologique visant à être aussi présent que possible. Même si un tel exercice peut aider à y entrer, il ne constitue pas ultimement la prière.

## *Exercices de méditation de pleine présence...*



## *...et quête de Dieu*

*18 octobre – 6 décembre 2021*

**Animation :** Martine SAFFROY, instructrice de méditation de pleine conscience, et Dominique DUVERGER, membre de l'équipe d'animation du Centre Porte Haute