

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Méditation de pleine conscience**La méditation de pleine conscienceconsiste 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 Chrétienneest 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*** *Samedi 24 septembre de 9h à 12h**Rencontre préparatoire jeudi 22 septembre à 19h***Animation :** Martine SAFFROY, instructrice de méditation de pleine conscience, et Dominique DUVERGER, membre de l’équipe d’animation du Centre Porte Haute |
| **La proposition consiste en** un atelier en petit groupe de 10-12 personnes au maximum au cours desquels les participants seront invités à expérimenter alternativement des temps de méditation de pleine conscience et des temps de méditation chrétienne.Ouvert aux débutants et aussi à ceux qui sont en quête spirituelle, en lien avec leur foi chrétienne. **Deux rendez-vous :*** **Jeudi 22 septembre 2022 à 19h**

Rencontre de démarrage (durée environ 1 heure). La participation y est indispensable pour participer à l’atelier.* **Samedi 24 septembre 2022 de 9h à 12h,** atelier de méditations.
* **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 Hauteet 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 Franciscains68100 Mulhouse🕿 03 89 45 43 50 / 06 18 66 68 66accueil@centreportehaute.org  | **Bulletin d'inscription****A renvoyer avant le 20 septembre 2022**Places limitées**Centre Porte Haute** **44 rue des Franciscains – 68100 Mulhouse**🕿 03 89 45 43 50 /06 18 66 68 66Possibilité de s’inscrire par mail ***avec les renseignements demandés ci-dessous***: accueil@centreportehaute.orgNOM : ........................................................................................................................Prénom : ...............................................................................................................Date de naissance : .....................................................................Adresse ............................................................................................. Tel : ..................................................................................................................................Email : ...............................................@................................................Participation libre aux frais d’animation.Votre inscription ne sera validée qu’après réception d’un questionnaire dûment rempli qui vous sera envoyé après réception de ce bulletin d’inscription. |