

## 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.



RESSOURCEMENT

## *Exercices de méditation de pleine présence... ..et quête de Dieu*



## *Débuter, entretenir, soutenir la pratique*

*Samedi 26 avril 2025 - 9h à 12h*

*Rencontre préparatoire jeudi 24 avril à 18h*

**Animation :** Martine SAFFROY, instructrice de méditation de pleine conscience, et Dominique DUVERGER, 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, ou qui sont en quête  
spirituelle, en lien avec leur foi chrétienne,  
ainsi qu'aux personnes qui ont déjà participé à  
de précédents ateliers.

### Deux rendez-vous :

✓ **Jeudi 24 avril 2025 à 18h<sup>1</sup>**  
Rencontre de démarrage (durée environ 1  
heure).  
La participation y est indispensable pour  
participer à l'atelier.

✓ **Samedi 26 avril 2025 de 9h à 12h<sup>2</sup>,**  
atelier de méditation.

✓ **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 mardi 22 avril 2025**  
(Aucune inscription ne sera prise en compte  
passée cette date)

**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 libre aux frais d'animation et de location de  
la salle.

Votre inscription ne sera validée qu'après réception d'un  
questionnaire dûment rempli qui vous sera envoyé après  
réception de ce bulletin d'inscription.

<sup>1</sup> Centre Porte Haute 44 rue des Franciscains - Mulhouse

<sup>2</sup> Centre Teilhard de Chardin 17 rue de la Cigale - Mulhouse