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

centre Porte haute
Maison Loewenfels
44 rue des Franciscains
68100 Mulhouse
03 89 45 43 50
accueil@centreportehaute.org
www.centreportehaute.org

Exercices de méditation de pleine présence… …et quête de Dieu

Débuter, entretenir, soutenir la pratique

Samedi 22 novembre 2025 - 9h à 12h
Rencontre préparatoire jeudi 20 novembre 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 20 novembre 2025 à 18h**[1]
  Rencontre de démarrage (durée environ 1 heure).
  La participation y est indispensable pour participer à l'atelier.

- ✓ **Samedi 22 novembre 2025 de 9h à 12h**[1]**,** 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).

[1] Centre Porte Haute 44 rue des Franciscains - Mulhouse

Pour découvrir le Centre Porte Haute
et ses propositions…
Pour vous abonner
à sa Lettr'info mensuelle…
une adresse :

www.centreportehaute.org

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

Inscription en ligne :
https://w.enoria.link/meditation-de-pleine-presence

Centre Porte Haute
44 rue des Franciscains
68100 Mulhouse
☎ 03 89 45 43 50
accueil@centreportehaute.org

Bulletin d'inscription

A renvoyer avant le mardi 18 novembre 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

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.