

## Que proposons-nous ?

### Un programme d'une durée de 8 semaines

- Méditation quotidienne et supports (en ligne)
- Coaching hebdomadaire (présentiel ou classes virtuelles)

### L'enseignement en ligne sous forme audio

22 méditations guidées, pour soutenir votre pratique quotidienne à domicile. Diversité des thèmes et régularité de la pratique méditative respectant une chronologie progressive de l'apprentissage (travail graduel et interactif)

### Le coaching hebdomadaire (en groupe)

un accompagnement d'1h30 en phase avec le processus de découverte du programme : méditations en groupe, temps d'échanges et d'intégration avec l'animateur

### Des supports audios, vidéos et lectures

pour mieux comprendre la Méditation Pleine Présence (instructions guidées, explications, exercices corporels)

### Un journal d'expérience

vous permet de prendre conscience des progrès réalisés dans votre apprentissage de la pratique méditative et votre rapport à l'estime de soi, la bienveillance et l'anxiété



**Un Programme en 8 semaines**  
**Un nouveau concept de méditation**  
**Un enseignement en ligne et en présentiel**

*Fondateur du programme : Pr Danis Bois*

Explorer les bienfaits de  
la méditation dans sa  
vie quotidienne, ses  
attitudes et ses  
relations

Renforcer l'estime de  
soi, la bienveillance,  
et réduire son  
anxiété

## infos pratiques

par **Emmanuelle Duprat-Tétégan**

Animatrice en Méditation Pleine Présence | Coach programme POEBRA  
06 22 29 91 83 | emmanuelle.duprat1@gmail.com

**Le coaching hebdomadaire** sera animé en groupe (6 à 10 participants)  
le lundi (19h30-21h) du 4 Octobre au 13 Décembre 2021, en classes virtuelles

**Des temps de rencontre supplémentaires en présentiel et en groupe** seront  
proposés au début et à la fin du programme (voir modalités à l'inscription).

## tarifs

Tarif préférentiel (lancement) : 40 euros par semaine (320 € TTC )



**Apprenez à méditer pas-à-pas**  
**avec le Full-Presence Educational**  
**Process®**  
**Méditation Pleine Présence MBD®**

Perpignan | 4 Octobre - 13 Décembre 2021



« Dans notre quotidien, notre qualité de présence se traduit par notre façon de nous sentir engagé dans notre vie, de nous y impliquer, et par le désir de communiquer positivement avec notre entourage »

Danis Bois

- **S'initier à la méditation**
- **Apprendre à méditer**
- **Apprendre de sa méditation**

## **l'approche**

Bien que la méditation puisse sembler simple, comme toute autre pratique elle doit être apprise afin d'en tirer le meilleur parti.

C'est une approche laïque, fondée sur des bases scientifiques et qui a pour visée le développement de qualités personnelles et universelles intrinsèques à notre nature humaine, pour accéder à plus de chaleur et de présence dans notre vie quotidienne.

Elle place la perception du corps au centre du cheminement vers soi et les autres.

# **Un Programme en 8 semaines pour Optimiser l'Estime de soi, la Bienveillance et Réduire l'Anxiété**

## **Les thèmes du programme POEBRA**

- Semaine 1 Explorer le corps, la posture et l'immobilité
- Semaine 2 Développer le sens auditif et le sens visuel
- Semaine 3 Mobiliser les différentes ressources attentionnelles
- Semaine 4 Accueillir les pensées et gérer l'anxiété par la respiration
- Semaine 5 Devenir pleinement présent et découvrir le mouvement interne
- Semaine 6 Déployer les qualités du cœur et renforcer l'estime de soi
- Semaine 7 Cheminer vers la bienveillance, envers soi et autrui
- Semaine 8 Retrouver l'enthousiasme et le bonheur intérieur

