



LA PLEINE PRESENCE

Atelier organisé par Solidarité Homéopathie

Samedi 22 Novembre 2014 – Sainte Foy les Lyon

Avec Lama Lhundroup, Centre Karma Ling et le Dr Chantal Vulliez .

La pleine présence est une thérapeutique écologique qui conduit vers une médecine sans ordonnance dans le but de se soigner soi-même.

La pleine présence est une pratique universelle qui permet de retrouver un état naturel pollué par nos pensées multiples, notre anxiété. Vivre le présent, non le passé, non le futur - sans attente.



La méditation est actuellement étudiée depuis de nombreuses années par des scientifiques spécialisés en neurosciences. Ils ont découvert que certaines zones du cerveau comme le Cortex préfrontal gauche, étaient très actives pendant la pratique de la méditation. Cette dernière est très précieuse dans notre société stressée et pressurisée par la vie moderne. L'action sur le système immunitaire et sur la perception de la douleur, a donné également lieu à de nombreux travaux scientifiques. Enfin, la sensation de plénitude et de portage avec autrui, induit un état de bien-être intérieur bénéfique pour l'être humain.

La pratique se constitue d'exercices très simples qui font appel à divers supports de présence :

Présence à notre corps (à nos sens), Présence à notre souffle,
Présence à l'environnement, présence à nos pensées).

Garder les yeux ouverts, avec une vision panoramique.

Porter son attention sur une seule chose pour stabiliser l'esprit ; accueillir, ne pas affronter : je reconnais, j'accueille et je relâche.

70 personnes ont découvert la Pleine Présence et ont pratiqué dans un grand calme !

SENTIR PLUTÔT QUE PENSER – VIVRE LE PRESENT