

ESPRIT CLAIR

4 rue des Mariniers
75014 Paris
Email: esprit.clr@gmail.com
Tel: 0684991211



Approche contemplative des phénomènes: Sagesse bouddhiste et cœur de la pleine conscience L'apport de la physique quantique et de la phénoménologie

Durée: 8 heures

Profils des stagiaires

Prérequis

- Avoir déjà été initié à la pleine conscience et avoir une pratique personnelle de méditation.

Objectifs pédagogiques

- Approfondir l'expérience de la pratique méditative de pleine conscience.
- Mettre en évidence la confusion entre concept et réalité, les représentations mentales limitantes et le danger de la fixation conceptuelle.
- Comprendre la nature de la fixation égotique et de la dualité sujet/objet.
- S'interroger sur la nature de la réalité, au delà des concepts et des représentations mentales ?
- L'apport de la physique quantique et de la phénoménologie.
- Instructions sur la méditation non-duelle.

Contenu de la formation

- 10h-10h30 Méditation assise et debout en mouvement.
- 10h30- 11h45 Apport théorique de la sagesse bouddhiste :
 - Le concept voile la richesse et la variété de l'expérience
 - La confusion entre concept et réalité. Les représentations mentales limitantes. Le danger de la fixation conceptuelle.
 - L' « ego » dans la sagesse bouddhiste. Soi illusoire et soi authentique.
 - Contemplation guidée sur ce thème.
- 11h45- 12h15 Méditation de pleine conscience sur le souffle, axée sur le lâcher prise.
- 12h15- 13H30 : Pause déjeuner en conscience
- 13h30 – 14h : Scan corporel allongé
- 14h00- 15 H00 - Non dualité des phénomènes et de la conscience : approfondissement de la sagesse bouddhiste
- 15H00 - 16H00 : Le lien avec l'indétermination et l'intrication de la physique quantique, et l'approche phénoménologique - Aller au-delà des concepts de moi, de temps, de dualité.
- 16h15 - 17h00 : Instructions sur la méditation non duelle : pratique assise.

ESPRIT CLAIR

4 rue des Mariniers

75014 Paris

Email: esprit.clr@gmail.com

Tel: 0684991211



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Formulaire d'évaluation de la formation.