



# PLEINE PRÉSENCE OCCITANIE

## La conscience du corps, clef du bien-être

4 RENCONTRES DÉCOUVERTE À PERPIGNAN  
NOVEMBRE 2023 - AVRIL 2024



L'équipe Pleine Présence Occitanie vous invite à découvrir  
une nouvelle approche de la méditation et du mouvement  
élaborée par Danis Bois



### Méditation

comme voie d'accès  
à la pleine présence  
(présence à soi/à  
autrui/au monde)



### Toucher de relation

pour développer  
la perception de soi  
et des autres



### Mouvement

gestuel ou intériorisé,  
pour enrichir sa  
conscience corporelle

*Au cours de chacune de nos  
rencontres, vous aurez l'occasion  
d'expérimenter ces pratiques  
au service des 4 thèmes abordés*

### Nos formateurs·trices en Méditation & Accompagnement Pleine Présence



Emmanuelle  
Duprat



Virginie  
Canta



Benoît  
Tétégan



## 4 RENCONTRES, 4 THÈMES

### Calme

Gagner en stabilité  
Contrôler sa vie  
Créer la paix, la tranquillité

Mouvement intériorisé  
Méditation Pleine Présence

### Présence

Étirer le temps  
Trouver son espace intérieur  
Rencontrer la vie en soi  
Gagner en estime de soi

Mouvement gestuel  
Méditation Pleine Présence

### Partage

Toucher et être touché  
Rencontrer la vie sous ses mains  
Gagner en chaleur, profondeur,  
empathie, présence à l'autre

Toucher de relation  
Méditation Pleine Présence

### Confiance

Apprendre de son expérience  
Orienter ses choix  
S'appuyer sur son corps pour  
gagner en discernement

Mouvement gestuel  
Méditation Pleine Présence

DATES	THÈME DE LA RENCONTRE	LIEU
25-26 NOV 2023	Calme & stabilité	Perpignan
27-28 JANV 2024	Présence & estime de soi	Perpignan
2-3 MARS 2024	Partage & empathie	Perpignan
27-28 AVRIL 2024	Conscience corporelle & confiance	Perpignan

### TARIF

120 € par rencontre\*  
de 2 jours (9h30-17h)  
400 € les 4 rencontres

\*Chaque rencontre est  
indépendante des autres

### INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Tél.: 06 22 29 91 83  
[contact@pleinepresence66.fr](mailto:contact@pleinepresence66.fr)  
[www.pleinepresence66.fr](http://www.pleinepresence66.fr)  
Pleine Présence Occitanie

