

## Que proposons-nous ?

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

- Méditation quotidienne et supports (en ligne)
- Coaching hebdomadaire (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 leur impact sur votre vie (estime de soi, bienveillance, anxiété).



## Le programme POEBRA Programme d'Optimisation de l'Estime de soi, de la Bienveillance et Réduction de l'Anxiété

Fondateur du programme : Pr Danis Bois

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

## infos pratiques

**Le coaching hebdomadaire sera animé en petit groupe  
tous les mardis (19h-20h30) - en visio**  
du 1er Octobre au 26 Novembre 2024

**Emmanuelle Duprat (Perpignan)**

**Instructrice Méditation Pleine Présence-MDB  
et Coach POEBRA**

06 22 29 91 83 | emmanuelle.duprat1@gmail.com

Site: <https://www.pleinepresence66.fr/>

## tarifs

**Tarif : 400 € TTC (pour l'ensemble du programme  
quotidien en ligne et du coaching sur 8 semaines)**

Possibilité de tarifs si difficultés financières ou étudiants



## Prochaine session du POEBRA animée par Emmanuelle DUPRAT

## En ligne (visio + e-learning) du 30 Septembre au 26 Nov. 2024



« 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



Peinture : Marc Goldstain