

Ce séminaire réunit **les dimensions contemplatives, artistiques et martiales** et ainsi, il renoue avec une origine traditionnelle qui gardait l'être humain uni **dans un lien corps-coeur-esprit**.

Méditation - PLEINE PRESENCE

Ce que l'on appelle la méditation, contemplation ou plus récemment *Mindfulness*, est **l'expérience sensorielle et simple de présence à l'instant** ; présence attentive, relaxée, ouverte, lucide et empathique. La Pleine Présence nous relie à notre expérience humaine fondamentale, favorise la libération des conditionnements douloureux et développe les qualités de sagesse et de compassion.

Intervenante : Liliane Reinagel, formatrice en formation (assistante) habilitée à transmettre le protocole OMT "*Openmindfulness Training*" au sein de l'Institut Pleine Présence.

L'AÏKIRYU est issu de la tradition japonaise (Aïkido) et est enseigné dans le respect de cette tradition. Cette gestuelle inspirée par les éléments fondamentaux de la Nature amène chacun à étudier le mouvement naturel. C'est une pratique de rencontre et d'ouverture à l'autre. Il chasse toute passivité. L'étude des liens dans la gestuelle avec les autres, nous fait explorer et comprendre une globalité interpersonnelle dans laquelle nous recevons et nous donnons. Il déploie un monde sensible par le ressenti de soi et de l'autre. En développant la souplesse physique et surtout mentale, il nous relie au monde.



Le Mouvement dansé

Découvrir une simplicité dans le mouvement par l'attention et le retour au centre de soi. Cela rend le mouvement fluide et profond. Il ouvre aux perceptions; écoute du silence, attention, sons, rythmes, émotions. C'est cela qui fait qu'un mouvement est dansé. Apprendre à cheminer en soi autour de la conscience de son corps et de ses ressentis. Apprendre à faire le choix de suivre, en soi, le chemin gestuel vibrant et particulier, né dans l'ici et maintenant.

Ce chemin gestuel ressenti devient un ami de qualité, une référence. Le reconnaître et se reconnaître en lui. Cela développe une forme de confiance qui nous amène à nous ressentir plein d'énergies.

Notre danseur intérieur s'éveille. **Dans le lien essentiel et fondamental à la Pleine Présence, les pratiques conjointes de ces arts proposeront à chacun-e de faire l'expérience du contact et du lien avec l'autre dans une reconnaissance mutuelle permettant l'exploration d'un monde sensible, intense, créatif et adéquat.**

Enseignante: Isabelle Abelé-Dubouloz. Aïkiryu (5e Dan), Aïkiryu-taïso et Mouvement dansé.

Membre de la direction Collégiale de la Fédération Aïkiryu et Arts du Geste. Intervenante lors des rencontres "*Dharma et Arts Martiaux*" à Karma Ling (2010-2011), dans le cadre de l'Université Rimay Nalanda de 2012 à 2015 et du programme *Convergences* de l'Institut Pleine Présence depuis 2016.



Inscription et réservation hébergement :

www.pleinepresence.net

Tarif : participation consciente (voir sur le site)

Frais hébergement & repas non inclus.