



*Découvrir  
& pratiquer*

# LA MEDITATION DE PLEINE PRESENCE

---

*Découvrir une qualité d'attention ouverte et bienveillante  
à l'instant présent, dans une expérience sensorielle  
plutôt que mentale. Transformer avec douceur son état  
d'esprit, sa relation à soi, aux autres et  
à l'environnement...*

Le protocole OMT® - Open Mindfulness Training - est un cycle de formation à la méditation de pleine présence / pleine conscience en huit séances de trois heures, proposant des exercices corporels, de relaxation et d'attention, et un entraînement à domicile sur deux mois.

Il réunit les conditions favorisant une pratique dans la durée, au-delà du séminaire.

---

[WWW.PLEINEPRESENCE.NET](http://WWW.PLEINEPRESENCE.NET)

*Cycle d'entraînement à*

# LA PLEINE PRESENCE



**Réunion de présentation gratuite :**

*Samedi 14 septembre 2019 de 9h30 à 11h*

**Dates :** de 9h30 à 12h30

*Samedis 12 et 19 octobre*

*Samedis 9, 16, 23 et 30 novembre*

*Samedis 7 et 14 décembre*

**Facilitatrices :** Carine Rial et Isabelle Capin

**Participation :**

*Revenus mensuels inférieurs à 1200€ : 320€*

*Revenus mensuels supérieurs à 1200€ : 360€*

**Inscriptions :** [lyon@pleinepresence.net](mailto:lyon@pleinepresence.net)

 [Plaine Presence Lyon](https://www.facebook.com/PleinePresenceLyon)

---

*Centre de Méditation de Lyon*

*5 rue des Marronniers, Lyon 2<sup>e</sup>*

*1<sup>e</sup> étage après la cour / Codes : 2493 puis 3942*

*Métro: Bellecour*

---

**WWW.PLEINEPRESENCELYON.NET**