

## Atelier méditation jeudi en soirée à Saint-Chamond

### *Rappels sur l'organisation de l'atelier :*

18h30 – 19h25	Exercices corporels (porte ouverte - entrée possible à tout moment)
19h30 – 19h55	1 <sup>re</sup> assise (entrée possible tant que la porte est ouverte)
19h55 – 20h	Sans entrée / sortie (porte ouverte) ; marche lente en conscience
20h – 20h25	2 <sup>e</sup> assise (entrée possible tant que la porte est ouverte)
20h30 – 22h	Proposition en soirée : Eucharistie, ou Lecture et Partages, ou Repas Fraternel

**Repas fraternel** : on met sur la table ce que les uns et les autres ont apporté (sucré ou salé), et on partage nourriture et discussions libres. Fin avant 22h.

**Eucharistie** : directement après la 2<sup>e</sup> méditation, fin vers 21h15

**Lecture et Partages** : chacun amène son repas, que l'on mange avant la lecture. Les pages à lire pour chaque soirée sont indiquées dans le calendrier. Un partage oral peut ensuite se dérouler sur les ressentis de chacun (chaque personne s'exprime en « je »), aucun jugement n'est porté sur ce qu'une personne énonce, simplement l'accueil et le respect de la parole d'autrui, le partage n'est pas un débat d'opinions. Fin à 22h.

Rappel du **code** de la porte d'entrée de la Maison Ste Thérèse : **54919 A**

### *Lectures de cette année :*

« Pratique de la méditation » Fabrice Midal ; Le livre de poche ; Librairie Générale Française, 2015

### **Septembre**

Jeudi 14 septembre : Repas fraternel

Jeudi 21 septembre : Eucharistie

Jeudi 28 septembre : Lecture (page 7 à 30); Absence de Jean-Luc.

### **Octobre**

Jeudi 5 octobre : Lecture (pages 31 à 42)

Jeudi 12 octobre : Repas fraternel ; Absence de Jean-Luc.

Jeudi 19 octobre : Eucharistie ;

Jeudi 26 octobre : Congés scolaires ; pas de méditation.

### **Novembre**

Jeudi 2 novembre : Congés scolaires ; pas de méditation.

Jeudi 09 novembre : Lecture (pages 43 à 59)

Jeudi 16 novembre : Eucharistie

Jeudi 23 novembre : Lecture (pages 61 à 72) ; Absence de Jean-Luc.

Jeudi 30 novembre : Lecture (pages 73 à 84) ; Absence de Jean-Luc.

### **Décembre**

Jeudi 7 décembre : Lecture (pages 87 à 96) ; Absence de Jean-Luc.

Jeudi 14 décembre : Eucharistie

Jeudi 21 décembre : Repas fraternel.