

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 ^{re} assise (entrée possible tant que la porte est ouverte)
19h55 – 20h	Sans entrée / sortie (porte ouverte) ; marche lente en conscience
20h – 20h25	2 ^e assise (entrée possible tant que la porte est ouverte)
20h30 – 22h	Proposition en soirée : Eucharistie, ou Lecture et Partages, ou Repas Fraternel

Eucharistie : directement après la 2^e 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.

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.

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

Suite des activités du groupe

Mai :

Jeudi 2 Mai : Lecture Chapitre VIII et IX méditation et spiritualité (pages 132-148) ; Absence de Jean-Luc

Jeudi 9 Mai : Ascension ; pas méditation

Jeudi 16 Mai : Eucharistie

Jeudi 23 Mai : Lecture Chapitre X : Méditation, stress et santé (pages 150-160)

Jeudi 30 Mai : Repas fraternel

Juin :

Jeudi 6 juin : Lecture Chapitre XI Méditation et psychothérapies (pages 162-177)

Jeudi 13 juin : Eucharistie

Jeudi 20 juin : Lecture Chapitre XII et Annexes (pages 181-195) ; Absence de Jean-Luc

Jeudi 27 Juin : Repas fraternel