

## Pratique type pour la première étape

- **Session assise : la présence attentive au corps (30 - 40 mn)**

Il est recommandé de faire la pratique tous les jours si possible et au moins 6 jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

### INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante  
(Voir chap. 2 "La pratique de la pleine présence en session")

### LA PRATIQUE PRINCIPALE (35')

1. Stimuler la sensation corporelle (rebondissements ou auto massages) – **P 6** (3')
2. Étirements assis – **P 8** (3')
3. Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
4. Apprendre à « sentir son corps » – **P 5** (3')
5. Approfondir l'expérience du corps : le body scan allongé – **P 10** (20')
6. La simple présence assise – **P 7** (5')

### LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste

**NB :** Pour une pratique en 30' il est possible de ne faire que le body scan allongé en pratique principale.

<p><b>Le timing des différentes parties est donné à titre indicatif, il est important de ne pas se fixer sur les durées et de savoir pratiquer avec souplesse, suivant les circonstances.</b></p>
---

- **Rappels : méditation en action semaine 1 « La présence attentive au corps »**

Les trois types de rappels présentés ci-dessous se pratiquent autant de fois que possible.

#### INSTANTANES

- Simple rappel à la sensation corporelle

#### PETITES PAUSES

- Trois minutes de body scan quelques fois dans la journée.

#### SITUATIONS PARTICULIÈRES

##### Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l'intention de pratiquer des rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une courte pause de pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s'endormant.

##### Occasionnelles

- Se brosser les dents en pleine présence