

Pratique type pour la huitième étape

- **Session assise : La présence dans toute la vie (30 - 40 mn)**

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, 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 (20' à 30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')
- La méditation essentielle en huit points ou en cinq points – **P 42 ou 43** (20' à 30')

LA CONCLUSION (1')

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

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.

- **Rappels : méditation en action semaine 8 « La présence dans toute la vie »**

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

INSTANTANES

- Simple rappel à la présence ouverte et relâchée, en toutes circonstances

PETITES PAUSES

- Trois minutes de pratique de la vision panoramique
- Trois minutes de pratique de l'intégration des émotions avec la méthode en trois temps

SITUATIONS PARTICULIERES

Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l'intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une petite pause et manger en pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée et remplir son carnet d'entraînement, pratiquer le body scan en s'endormant.

Occasionnelles

- Quand une émotion arrive (les trois étapes)
- S'habiller en pleine présence
- En regardant son smartphone
- Accueillir offrir dans toutes les situations relationnelles du quotidien