

### 3. Comment continuer et approfondir la pratique de la pleine présence ?

En suivant le déroulé du protocole d'entraînement, l'apprentissage fondamental dure deux mois, à raison d'une étape par semaine. Nous utilisons pour cela un programme d'entraînement précis. Si, au cours de cette période de deux mois, nous avons constaté les bienfaits de la pratique, nous serons inspirés à continuer. Il existe pour cela un programme spécifique pour ceux qui le souhaitent.

- En premier lieu, il est bon de continuer son entraînement par une pratique d'assise quotidienne et d'intégrer la pleine présence dans son quotidien par les différents rappels.

- De nombreux pratiquants qui ont apprécié l'entraînement de base souhaitent ensuite continuer. Il est un entraînement en huit mois qui reprend les huit étapes à raison d'une par mois. Il est aussi possible de se joindre à un cercle de pratique. Il en est de nombreux qui se réunissant chez l'un ou chez l'autre, ou quelque fois constitué en une association. De tels cercles de pratique sont une source d'inspiration et de rappel, constitués de pratiquants unis par une même motivation de partager un moment de pleine présence.

- La participation occasionnelle à des retraites d'intégration est aussi un moyen efficace pour, de temps en temps, se plonger pleinement dans la pratique. De telles retraites sont des moments de pratique intensive d'une journée, un weekend, une semaine ou plus. Il y a par exemple la « retraite continue » de l'institut Pleine présence sur le domaine d'Avallon, en Savoie. On peut intégrer la retraite continue n'importe quel jour et y rester le temps qu'on veut. Il existe aussi d'autres possibilités dans de nombreux endroits. L'Institut organise des périodes de retraite, toute l'année en différents endroits.