

La PC*, c'est revenir,

encore et encore,

au contact,

de ce qui est là,

à chaque instant.

Groupe YONIMA

- Si uniquement 3 étages
dans l'ascenseur -

MINDFULNESS IS :

A PRACTICE OF EMBODIED INTIMACY

WITH EXPERIENCE THAT ~~ALLOWS~~ SUPPORTS

AS A KIND AND SPACIOUS

RESPONSIVENESS

[OR: WATCH OUT FOR
THE TRUTH!]

IN SHORT:

Mindfulness is...

learning how to pay attention to our inner and outer experience, moment to moment, in order to understand and appreciate what is and live with greater ease.

La Pleine Conscience

C'est la présence attentive à la rencontre
entre l'expérience et la conscience de
manière claire, douce et bienveillante;

Cette présence peut être focalisée ou
large, intérieure ou extérieure.

Mindfulness

Is the clear awareness of the meeting
(~~of the meeting~~) of experience and
consciousness, with kindness and curiosity.

This presence can be focused or wide,
towards the inner or outer worlds.



les banianes

La pleine conscience c'est

explorer et accueillir les manifestations

de la vie moment après moment

dans une présence qui cultive

l'ouverture du cœur.

La pleine conscience est une
attention ouverte et douce
à l'expérience vécue moment
après moment dans le corps.

Elle est cultivée par une pratique
qui permet un contact
~~avec~~ un moi direct et intime à l'expérience,
visant à améliorer une relation
plus libre à la vie soi, aux
autres, à la vie.

TARAGROUP

La pleine conscience est
une faculté naturelle d'orienter
son attention sur l'expérience
immédiate, telle qu'elle se déroule,
instant après instant.

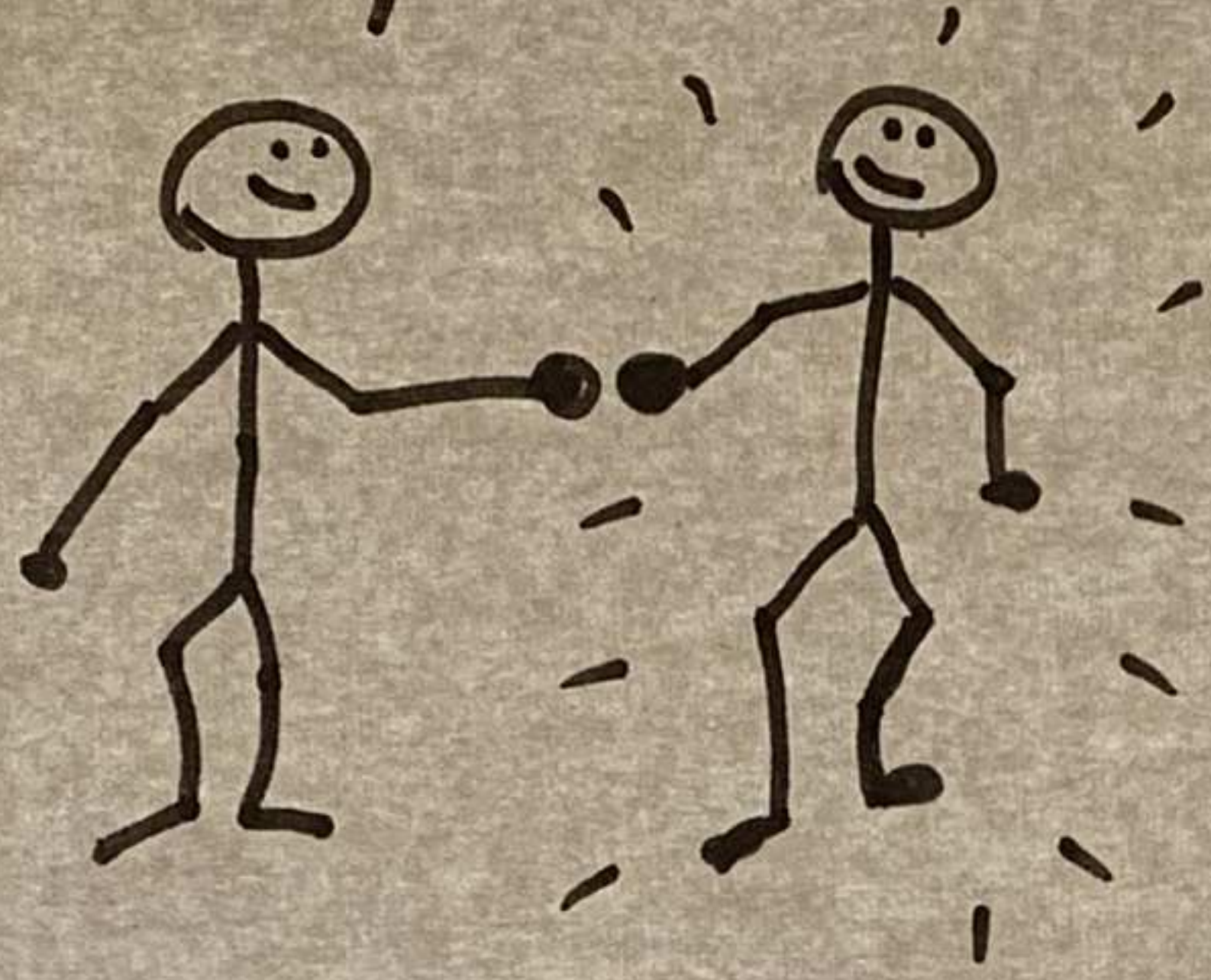
C'est une invitation à incarner
une présence claire et ouverte
à la Vie, avec douceur et sans jugement.

Les moulinettes

La PLEINE CONSCIENCE C'EST

MINDFULNESS

ÊTRE dans la RENCONTRE de



l'EXPERIENCE de l'INSTANT



par le CORPS, l'ESPRIT et l'ENVIRONNEMENT



avec DOUCEUR et ACUITÉ

PATCHAMAMA

