Méditation Art de la Relation

Dr Dominique Charleux-Larvor Dominique
contact@meditationartdelarelation.fr
https://www.meditationartdelarelation.fr
3D, impasse Jeannetot
60200 Compiègne
06 75 30 96 52

Activités du second semestre 2026 - mise à jour au 9/10/2026

1) **Cycle MBSR : cycle d'initiation permettant la réduction du stress : 1 cycle cet automne**

- le vendredi soir : 18h30-21h. Ce cycle comporte 8 séances de 2h30 et une journée de pratique. Séances du 2/10/2026 au 4/12/2026, pas de séance durant les vacances scolaires

dates précises : 2/10 ; 9/10 ; 16/10 ; 6/11 ; 13/11 ; 20/11 ; 27/11 et 4/12/2026, journée complète de pratique le dimanche 22/11/2026 : 9h30-16h30.

- Selon le nombre de demandes une seconde session sur un jour et des horaires différents sera ouverte en début d'année 2027 : les mercredi après-midi 14h30-17h

- **Atelier de présentation du cycle MBSR (réduction du stress)** :

le samedi 05/12/2026 de 14h30 à 16h sur inscription par tel ou mail,
une présentation en entretien particulier est également possible.

2) **Pour débuter : Ateliers d'initiation à la méditation de Pleine Conscience** :

1 samedi par mois de 14 à 15h : **prochaines dates :** 10/10 ; 14/11 et 12/12/2026.

3) **Pour soutenir la pratique pour les personnes ayant déjà effectué un cycle de Pleine Conscience : Ateliers bi à tri mensuel de méditation - en mode zoom ou en présentiel:**

les jeudis à 19h ; prochaines dates :

- en zoom : 19h-20h : 15/10 ; 19/11 et le mercredi 16/12 exceptionnellement.
- en présentiel : 19h-20h30 : 12/11 ; 3/12 et 10/12

4) **Demi-journées:** ces demi-journées s'inscrivent dans le thème de l'éco-spiritualité : **créer du lien, réenchanter notre relation au vivant**

prochaine demi-journée début 2027 samedi ou dimanche après-midi date précise à venir : 14h30 à 18h,
thème «Ecologie intérieure – la stabilité du mental »
sur inscription préalable par tel ou mail, vous pouvez
d'ores et déjà manifester votre intérêt.
Tarif : libre et conscient (tarif conseillé 30 à 50 euros), action en partenariat avec l'association de sophrologie « Vivance », adhésion annuelle (10 euros) à l'association souhaitée pour participer.

5) **Pratiques formelles méditations par zoom** :

- Les lundis de 19h15 à 20h **pratique des qualités de cœur** : bienveillance, compassion, joie, équanimité …15mn guidées puis en silence : les 19/10; 9/11 ; 30/11 ; 14/12/2026
- 7h30-8h : lundi, mardi, jeudi et vendredi : **méditation en silence**

Tarif libre et conscient pour ces pratiques, sur inscription préalable par tel ou mail pour avoir le lien zoom.