



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 09/06/2026

1) Cycle MBSR : cycle d'initiation permettant la réduction du stress : 2 cycles 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 peut être ouverte à la même période : à voir courant septembre
- Atelier de présentation du cycle MBSR (réduction du stress) :

le samedi de 14h30 à 16h le 05/09/2026 sur inscription par tel ou mail, une présentation en entretien particulier est également possible.

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

1 samedi par mois de 14 à 15h :

Prochaines dates : 20/06; 10/10 ; 7/11 et 5/12/2026.

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

les jeudis à 19h ; prochaines dates :

- en zoom : 19h-20h : 15/10 ; 19/11 et 17/12/2026
- en présentiel : 19h-20h30 : 18/06 ; 3/09 ; 10/09 ; 1/10 ; 8/10 ; 5/11 ; 12/11 ; 3/12 et 10/12/2026

4) Demi-journées : ces demi-journées s'inscrivent dans le thème d'éco-spiritualité : créer du lien, réenchanter notre relation au vivant : ouvertes à tous

Le dimanche **13/09/2026** : 14 h30 à 18h, thème « la clarté des intentions »

Le dimanche **11/10/2026** : 14h30 à 18h, thème à venir
sur inscription préalable par tel ou mail.

Tarif : libre et conscient, tarif conseillé 30 à 50 euros

5) Pratiques formelles des qualités de cœur :

Méditation par zoom, 15mn guidées puis en silence

Les lundis de 19h15 à 20h : 7/09 ; 14/09 ; 5/10 ; 12/10 ; 2/11 ; 9/11 ; 16/11 ; 30/11 ; 7/12

Et aussi la **méditation matinale silencieuse** par zoom : 7h30-8h : 4 matins par semaine

Tarif libre et conscient, sur inscription préalable par tel ou mail.