



Olivier Lelouch
mail : olivier.lelouch@gmail.com
tél : 06 86 45 57 26
www.mbsr-toulouse.com

**Un nouveau programme
basé sur la pleine conscience :**

 **« Éveiller le Joie »** 

Les Lundi matins de 9h30 à 12h
du Lundi 17 février jusqu'au Lundi 23 juin 2025



En 2023, j'ai eu la chance de découvrir l'existence depuis 20 ans aux Etats-Unis d'un programme basé sur la pleine conscience et dont l'intention centrale est l'Éveil à la Joie. Ce programme « Awakening Joy » est enseigné depuis 2005 par James Baraz. Il dure 5 mois et s'organise en 10 séances.

La découverte de ce cheminement pour éveiller la joie a été une grande révélation et je me suis presque aussitôt lancé dans la formation d'enseignants avec James Baraz entre Janvier et Juin 2024, tout en animant un premier cycle avec 14 participants.

Cet apprentissage a été comme la découverte d'un nouveau paradigme, et j'ai énormément de gratitude d'avoir pu m'engager pleinement et de tout coeur dans l'apprentissage et la transmission de cette sagesse bienfaisante : faire le choix d'orienter l'esprit vers la joie.

Au milieu des épreuves, du tumulte et des incertitudes rencontrées par l'humanité de façon collective, au milieu des épreuves que nous rencontrons chacune et chacun dans notre vie personnelle, cultiver la joie semble être une priorité, pour garder allumée une flamme vivante au coeur de nos coeurs, et rayonner cette lumière autour de nous.

Vous trouverez toutes les informations sur mon site en suivant le lien (<https://www.mbsr-toulouse.com/awakeningjoy>).

La structure et les dates



Le programme commencera le Lundi 17 février et se déroulera un Lundi toute les 2 semaines jusqu'au Lundi 23 juin, les Lundi matins de 9h30 à 12h.

Chaque séance aborde une thématique spécifique, dans la façon où elle peut nourrir la joie. Les thématiques abordées sont :

- **Lundi 17 février : L'intention** : incliner l'esprit vers la joie
- **Lundi 3 mars : La présence attentive** : être présent à notre vie
- **Lundi 17 mars : La gratitude** : coeur reconnaissant, coeur joyeux
- **Lundi 31 mars : Trouver la joie dans des temps difficiles**
- **Lundi 14 avril : L'intégrité** : félicité de l'irréprochabilité
- **Lundi 28 avril : La joie du lâcher prise**
- **Lundi 12 mai : Apprendre à s'aimer soi-même** : douceur de s'aimer soi-même
- **Lundi 26 mai : La joie d'aimer les autres**
- **Lundi 9 juin : La compassion** : expression naturelle d'un coeur joyeux
- **Lundi 23 juin : La joie de simplement être**

Ce programme sera animé en ligne au travers de Zoom.

Si êtes intéressé(e), je vous invite à lire la page qui présente ce programme d'« Éveil à la Joie » avec plus de détails (<https://www.mbsr-toulouse.com/awakeningjoy>).

Vous pourrez notamment y consulter les témoignages de participants qui l'ont suivi au premier semestre 2024.

Inscriptions et autres informations pratiques

Pour vous inscrire, il suffit de m'écrire par retour de mail.

Le groupe sera de 8 à 16 participants.

Le tarif du programme est de 430€.

Pour ceux d'entre vous qui avez déjà suivi le programme «Éveiller la Joie » avec moi, une réduction de 100€ sera appliquée.

L'inscription est confirmée par le versement d'un acompte de 100€.

Ce prix comprend :

- l'enseignement des 10 séances
- 2 lettres d'une dizaine de pages chacune envoyées entre les séances avec des informations et pratiques supplémentaires sur la thématique de la séance précédente.
- un enregistrement vidéo de la séance accessible pendant 1 mois si vous n'avez pas pu participer ou souhaitez revoir la séance
- l'inscription à un groupe WhatsApp du groupe permettant l'émulation entre participants
- la disponibilité de l'enseignant pour un entretien individuel entre deux séances si besoin
- un rendez-vous hebdomadaire optionnel le Lundi matin entre 2 séances pour une méditation ensemble de 30mn, .

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ou souhaitez vous inscrire.

N'hésitez à faire circuler cette information autour de vous, en particulier auprès de personnes ayant déjà une expérience de la pleine conscience.

À la joie très sincère d'accueillir ceux qui auront l'élan de se lancer dans cette nouvelle aventure.

