

# Notes



## Méditation ou Pleine Conscience ?

Compréhension et pratique dans notre vie

### **Conférence**

**François Granger** : 06.38.51.39.83  
[www.meditation-mbsr.fr](http://www.meditation-mbsr.fr)



## Présentation



**François Granger** enseigne la méditation et la pleine conscience depuis plus de 10 ans dans différents contextes :

- Cycle de réduction du stress basée sur la pleine conscience / mindfulness et la méditation (Cycle MBSR)
- Week-end d'approfondissement de la méditation
- Retraites.

C'est après un long parcours de retraite intensive (10 ans, dont 2 retraites de 3 ans) dans le cadre du bouddhisme tibétain, qu'il s'est engagé à partager son expérience.

### Lors de cette conférence...

Nous parlerons de Méditation, en précisant ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas. Alors même que cette pratique se diffuse maintenant largement, ses contours demeurent trop souvent flous.

Nous aborderons également la Pleine conscience, en définissant ce que permet le développement de cette faculté, et en quoi elle précède et nourrit la méditation, sans pour autant se confondre avec.

Pour clarifier le sujet, nous évoquerons la méditation dite « de pleine conscience ». Ce fourretout à la mode, bien que ne correspondant à aucune pratique précise, est sans fondement et engendre autant de confusion qu'il n'en résout...

Enfin, nous verrons les grandes lignes du cycle MBSR.

Bonne conférence !

## Notes