




Les Cycles de Pleine Conscience (ex « Sati Scout »)


! ? Les cycles de Pleine Conscience ? c'est quoi ?

Les cycles de Pleine Conscience ce sont des instructrices et instructeurs qui ont accepté de mettre à disposition des formations et des retraites, à prix « libre et conscient » pour les bénévoles, chefs et cheftaines des EDLN !
Pour l'instant, les cycles proposés sont sur un format visio, en ligne, sur une période de 8 semaines consécutives :
8 sessions de 2 à 3h, une fois par semaine
1 demi-journée à 1 journée de pratique
Une pratique quotidienne (de 15mn à 45mn environ)

MBSR ou MSC ?

Deux types de cycles te sont proposés :

 MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction : Reduction du stress basé sur la Pleine Conscience)

 MSC (Mindful Self-Compassion : Auto Compassion en Pleine Conscience)

Pour qui ?

Cette proposition s'adresse à tous les bénévoles de Eclaireuses et Eclaireurs de la Nature qui veulent approfondir leur expérience pratique de la Pleine Conscience. C'est une belle manière d'enrichir et de nourrir sa pratique personnelle afin de la faire rayonner ensuite, dans l'association et dans nos vies.

Comment ?

Il suffit de :

- ✓ Prendre connaissance de la charte ci-dessous
- ✓ Puis de remplir le formulaire « je m'inscris » en bas de ce document.



Un certain nombre d'instructeurices de méditation ont accepté la proposition de soutenir le projet éducatif des EDLN, en nous proposant le suivi de leurs programmes de méditation à moindre coût. La présente charte a pour but de proposer les bases d'un fonctionnement sain et harmonieux entre toi, les EDLN et l'instructeurice.

Le respect de cette charte permet d'honorer, et respecter un don qui nous est fait. Aussi, chaque participant engage l'image du mouvement : il est important de se montrer respectueux et de respecter les valeurs de l'association. Enfin, et plus largement, le respect de cette charte permet aussi une entente cordiale entre le mouvement des EDLN et la communauté des instructeurs et instructrices afin de que nombreux partenariats puissent voir le jour ou perdurer.



« En tant que bénévole EDLN, souhaitant approfondir l'expérience de la méditation de Pleine Conscience, en bénéficiant du dispositif Sati-Scout, je m'engage à : »

- Répondre favorablement à la demande d'entretien individuel préalable qui me sera faite par un membre de la commission Spiritualité ou Formation
- Solliciter un rendez-vous auprès de l'instructeur MBSR ou MSC choisi et vérifier les modalités et disponibilités
- Dans la mesure du possible, être présent-e aux 8 sessions hebdomadaires consécutives pour lesquelles je me serai inscrit-e
 - Respecter les consignes et règles propres au programme suivi
- Pratiquer quotidiennement entre les sessions, avec curiosité et motivation, tel-le un-e éclaireur/éclaireuse
- Participer financièrement de manière libre et consciente, en fonction de mes possibilités (et éventuellement de celles de mon groupe local). A évoquer et valider en amont avec l'instructeur.
- Contacter la commission Spiritualité (spiritualite@edln.org) pour réaliser un entretien bilan qui me sera fait par un membre de la commission Spiritualité, à l'issue du programme

