



« Un retour vers sa véritable nature »

Mieux être avec soi et les autres

Programme complet

Une invitation

Ce parcours propose une pause simple.

Une pause utile.

Une pause pour revenir à soi et aux autres.

Il s'articule autour de quatre chemins : le silence, le vivant, le souffle et la parole.

Les objectifs sont clairs :

1-Apprendre la concentration pour stabiliser notre esprit.

2-Structurer notre alimentation pour nourrir notre équilibre.

3-Piloter notre quotidien pour renforcer notre corps.

4-Dialoguer avec nous-mêmes et avec les autres.

Il s'agit de retrouver de la présence, de la justesse et un meilleur accord avec soi-même afin d'offrir la qualité relationnelle aux autres.

Ce n'est pas une promesse spectaculaire.

C'est une invitation à vivre un cheminement, avec simplicité, attention et respect de son propre rythme.

Une démarche vécue

Voilà plus de dix ans que je pratique la méditation zen.

Je ne l'ai pas choisie pour devenir quelqu'un d'autre.

Je l'ai choisie pour mieux habiter ma vie.

Mon parcours a été traversé par des ruptures, des désillusions, des addictions et des schémas difficiles.

Ce sont le courage et la volonté de changer qui m'ont permis d'avancer.

Aujourd'hui, je partage une expérience.

Pas une théorie.

Pas une vérité toute faite.

J'invite simplement chacun à prendre le temps de s'asseoir, de ressentir, de comprendre et de vivre les 4 chemins.

L'idée est de renouer, peu à peu, avec ce qui nous relie à notre véritable nature.

Abou Cissé formation & conseils est membre de la Scop :

LE COMPTOIR DES ENTREPRENEURS – SCOP SARL à capital variable – SIRET 831 952 379 0020 – DA : 76 11 01528
30 avenue Paul Pompidor 31100 Narbonne – contact@lecomptoirdesentrepreneurs.fr – 04 11 23 22 38 – www.lecomptoirde



Projet cofinancé par le Fonds Social Européen



« Un retour vers sa véritable nature »

Mieux être avec soi et les autres

Programme complet

La porte d'entrée

Et si vous preniez enfin soin de vous ?

Cette phrase ouvre le parcours.

Elle ne promet pas une transformation immédiate.

Elle propose autre chose : ENTRER.

Entrer avec honnêteté.

Entrer sans pression.

Entrer avec l'idée que l'imperfection fait partie du chemin.

Les quatre chemins

▪ **Le silence conscient**

Le premier chemin est celui de la méditation zen.

On s'assoit, simplement.

On ne cherche pas à produire un effet.

On apprend à revenir à soi.

L'explication précède la pratique afin que chacun sache ce qu'il fait et pourquoi.

▪ **Le vivant**

Le deuxième chemin est celui de la nutrition consciente.

Il ne s'agit pas d'un régime.

Il s'agit d'attention.

Attention à ce que l'on ingère.

Attention aux associations.

Attention à l'effet produit sur l'équilibre corps-esprit.

▪

Abou Cissé formation & conseils est membre de la Scop :

LE COMPTOIR DES ENTREPRENEURS – SCOP SARL à capital variable – SIRET 831 952 379 0020 – DA : 76 11 01528
30 avenue Paul Pompidor 11100 Narbonne – contact@lecomptoirdesentrepreneurs.fr – 04 11 23 22 38 – www.lecomptoirde



Projet cofinancé par le Fonds Social Européen



« Un retour vers sa véritable nature »

Mieux être avec soi et les autres

Programme complet

▪ Le souffle

Le troisième chemin est celui du mouvement doux.

Le corps n'est pas un obstacle.

Il est le véhicule.

Bouger doucement permet d'écouter, de relâcher et de se réancrer.

Le Walk & Stop et les exercices simples s'inscrivent dans cette logique.

▪ La parole

Le quatrième chemin est celui de la communication non violente.

Il aide à dire ce qui est vrai en soi, sans blesser et sans fuir.

On y apprend des repères simples.

On y pratique l'observation, le sentiment, le besoin et la demande.

On y cherche une parole plus juste, plus claire, plus vivante.

Déroulé de la journée

La journée suit un ordre naturel.

On entre par le silence.

On nourrit.

On bouge.

On parle.

Abou Cissé formation & conseils est membre de la Scop :

LE COMPTOIR DES ENTREPRENEURS – SCOP SARL à capital variable – SIRET 831 952 379 0020 – DA : 76 11 01528
30 avenue Paul Pompidor 11100 Narbonne – contact@lecomptoirdesentrepreneurs.fr – 04 11 23 22 38 – www.lecomptoirde

Projet cofinancé par le Fonds Social Européen



« Un retour vers sa véritable nature »

Mieux être avec soi et les autres

Programme complet

Amplitude totale : 7h00 - 18h00 | 11 heures de présence, avec des temps de repos et de transition

Heure	Étape	Contenu	Durée
07h00	Accueil & méditation	Installation, présentation du cadre, explication de la méditation zen, zazen, retour et questions	2h00
09h00	Pause	Tisane, café, transition silencieuse	30 min
09h30	Chemin du vivant	Nutrition consciente, repères, associations d'aliments, confection du repas	2h00
11h30	Battement	Dressage de table, détente, transition vers le repas	30 min
12h00	Repas partagé	Repas en pleine conscience, moment pédagogique à part entière	1h30
13h30	Repos	Temps libre, intégration, sieste possible	30 min
14h00	Chemin du souffle	Walk & Stop, mouvement doux, renforcement doux, discussion sur l'entretien du corps	1h30
15h30	Pause	Thé, tisanes, café, transition	30 min
16h00	Chemin de la parole	CNV, principes, exercices, mise en pratique	1h30
17h30	Clôture	Cercle de parole, tour de satisfaction, gratitudes	30 min
18h00	Fin de journée		

Ce programme est donné à titre indicatif et est susceptible d'évoluer ou d'être modifier

Abou Cissé formation & conseils est membre de la Scop :

LE COMPTOIR DES ENTREPRENEURS – SCOP SARL à capital variable – SIRET 831 952 379 0020 – DA : 76 11 01528
30 avenue Paul Pompidor 11100 Narbonne - contact@lecomptoirdesentrepreneurs.fr – 04 11 23 22 38 - www.lecomptoirde

Projet cofinancé par le Fonds Social Européen



« Un retour vers sa véritable nature »

Mieux être avec soi et les autres

Programme complet

Notes pédagogiques

1-La méditation est précédée d'un temps d'explication.

C'est essentiel.

On s'assoit en connaissance de cause.

2-Le chemin du vivant n'est pas diététique au sens strict.

Il invite à mieux sentir ce que l'on choisit de manger et ce que cela produit en soi.

3-Le chemin du souffle s'appuie sur une idée simple.

Le corps n'est pas à dépasser.

Il est à écouter.

4-Le chemin de la parole arrive en fin de journée, quand le groupe est installé et plus disponible.

La clôture elle-même devient un exercice de CNV.

Repères et références

La nutrition n'est pas un dogme. C'est une conscience de ce que l'on met dans son corps et de l'effet que cela produit sur l'ensemble de l'être.

Quelques repères éclairent cette approche. [Hippocrate](#) a rappelé très tôt le lien entre alimentation et santé. Ancel Keys a mis en lumière le lien entre alimentation et santé cardiovasculaire. [Jean Seignalet](#) a défendu une alimentation plus proche de l'état naturel des aliments. [David Servan-Schreiber](#) a souligné l'impact possible de l'alimentation sur nos défenses naturelles.

[L'alimentation en pleine conscience](#), consiste à réapprendre à manger avec présence, écoute et attention. Cette approche rejoint l'esprit du parcours.

Dans mes ateliers, je n'enseigne pas un régime. Je cultive une conscience.

Pour conclure

Ce parcours n'est pas une promesse.

C'est une invitation.

Une invitation à s'asseoir.

À nourrir le vivant.

À remettre le corps en mouvement.

À retrouver une parole plus juste.

Et, peu à peu, à revenir à sa véritable nature

Abou Cissé formation & conseils est membre de la Scop :

LE COMPTOIR DES ENTREPRENEURS – SCOP SARL à capital variable – SIRET 831 952 379 0020 – DA : 76 11 01528
30 avenue Paul Pompidor 11100 Narbonne - contact@lecomptoirdesentrepreneurs.fr – 04 11 23 22 38 - www.lecomptoirde

Projet cofinancé par le Fonds Social Européen