

Nouveau cycle en mars 2024

Ce nouveau programme s'enrichit de jour en jour avec mon expérience à leurs côtés depuis plus de 15 ans. Je leur exprime toute ma gratitude. Ici, l'âne est considéré **comme partenaire d'apprentissage conscient**. La pratique de la Pleine Conscience fera partie des outils utilisés dans cette démarche. Il faut dès lors dissocier **la pratique et le partenaire Âne** qui va nous aider à ancrer la pratique. Il sera nécessaire d'avoir la connaissance basique de **la Pleine Conscience** ou avoir suivi une séance d'initiation au préalable avant de s'inscrire à ce programme.

1. Séance : Rencontrer l'Âne ? Se connecter à soi.

Rappel des bases de la respiration consciente. Exercice du scan corporel âne - humain.
Qu'est-ce qui m'attire chez l'âne ? Qu'est-ce qui m'a touché-e lors de la 1ère rencontre ?
L'invitation sera de nous rendre présent-e à notre nouvelle expérience. Se relier à soi.

2. Séance : Se poser, en prairie - Pourquoi l'Âne-Partenaire ?

Quel est l'intérêt d'être en présence d'un Âne-Partenaire d'apprentissage ?
Pourquoi faire ce choix ? Quelle perspective cela change-t-il ?
Pouvons-nous apprendre ensemble ? Suis-je prête ? Quels sont les enjeux ?

3. Séance : Corps, cœur, esprit réunis - Clarifier mon objectif personnel ?

Le mental vagabond, apprivoiser le singe Fou - Importance de relier ses sensations corporelles à son esprit. Où vont mes pensées ? S'arrêter pour mieux comprendre les enjeux.
Nous allons clarifier notre projet personnel dans l'expérience.

4. Séance : Accepter les émotions présentes. Et le projet de l'Âne ?

Si nous nous mettions à l'écoute du projet de l'âne ? Et s'il avait quelque chose à nous révéler ?
Nous nous laisserons toucher par l'univers de l'âne et sa manière de voir le monde.
La relation parent-enfant et l'apprivoisement du sauvage seront explorés.

5. Séance : Accueillir ou fuir nos émotions ? Harmoniser la réalité

Découvrir le point de vue de l'âne sur nos désirs ? L'âne peut réagir directement à nos changements de comportements, sans masque. Nous verrons comment notre attitude impacte notre expérience.
Nous développerons notre adaptabilité face à l'âne. L'intelligence du corps rapport âne-humain.

6. Séance : Amour bienveillant / À l'écoute de l'Âne-Enseignant ?

Nous changeons de perspective. Pouvons-nous apprendre ensemble ? Nous relier à l'Âne sans chercher à le dominer ouvre une nouvelle qualité de relation. Élargir notre regard coopérant.
Pratiquer la gratitude, la bienveillance, la compassion, la non-violence pour soi et pour les autres.

7. Séance : Se connecter au vivant. Évoluer grâce à l'Âne-Guide ?

Devenir autonome dans le processus d'apprentissage conscient. Se connecter à la Terre et au monde vivant qui en est la source. Grâce aux ressources développées, ancrer l'expérience dans une démarche durable. Quels sont les leviers du changement mis à l'œuvre ?

8. Séance : Écoute Profonde. Ouvrir le regard.

Et si nous écoutions ce que l'âne a à nous dire ? Sans doute a-t-il un éclairage à nous apporter ?
Ouvrir les possibles : comment ce cycle de la pratique de la Pleine Conscience a pu soutenir la démarche ? Affiner la compréhension de soi. Célébrer la rencontre Âne-Humain.

Bilan – Partages – Clôture.

Carmela Piccinino et ses poilus, La Grange à Ciel Ouvert, Mars 2024