



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 9 février jusqu'au Lundi 22 juin 2026



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. J'ai animé le programme une deuxième fois au premier semestre 2025, à nouveau 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

« Éveiller le Joie »

Le programme commencera le Lundi 9 février et se déroulera un Lundi toute les 2 semaines jusqu'au Lundi 22 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 9 février :** **L'intention** : incliner l'esprit vers la joie
- **Lundi 23 février :** **La présence attentive** : être présent à notre vie
- **Lundi 9 mars :** **La gratitude** : coeur reconnaissant, coeur joyeux
- **Lundi 23 mars :** **Trouver la joie dans des temps difficiles**
- **Lundi 13 avril :** **L'intégrité** : félicité de l'irréprochabilité
- **Lundi 27 avril :** **La joie du lâcher prise**
- **Lundi 4 mai :** **Apprendre à s'aimer soi-même** : douceur de s'aimer soi-même
- **Lundi 25 mai :** **La joie d'aimer les autres**
- **Lundi 8 juin :** **La compassion** : expression naturelle d'un coeur joyeux
- **Lundi 22 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 ont déjà suivi le programme.

Inscriptions et autres informations pratiques

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

Le groupe accueillera 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 aussi 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.

