



# SÉMINAIRE-RETRAITE DU 4 AU 6 MAI 2012 LA PLEINE CONSCIENCE DANS L'ÉCOUTE DE SOI ET DE L'AUTRE

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

Ce séminaire-retraite est ouvert en priorité à celles et ceux qui ont participé à un programme de pleine conscience sur huit semaines ou équivalent.

Quelques places sont également disponibles à celles et ceux qui ont une pratique de la méditation et désirent explorer cette approche laïque et adaptée à notre mode de vie contemporain.

Le cadre proposé nous invite à une immersion dans la pleine conscience, avec l'intention de cultiver la douceur et l'intrépidité qui la caractérisent. Les participantEs auront la possibilité de pratiquer l'effet du silence sur la qualité de la présence et de redécouvrir différents outils de la pleine conscience pour éclairer l'écoute de soi, l'écoute de l'autre, et leur va et vient.

Le séminaire-retraite totalise 20 heures d'enseignement dans un environnement structuré et participatif. Les composants clés sont :

- ☞ Des moments de méditation formelle
- ☞ Des apports théoriques
- ☞ Des moments de partage et de communication

Les outils de pleine conscience proposés ici sont issus du programme « Mindfulness Based Stress Reduction » (MBSR) développé par Jon Kabat-Zinn à l'Université de médecine du Massachusetts (USA).

Un soin particulier est apporté à renforcer les liens existants entre l'expérience de ce séminaire-retraite et la qualité de notre communication dans nos différentes réalités quotidiennes : famille, amitié, voisinage, travail, voyages.

## ASPECTS PRATIQUES

**Accueil et clôture:** du vendredi 4 mai dès 19h00 au dimanche 6 mai à 16h00.

**Coûts pour l'hébergement, nourriture et pauses:** 160.- CHF (chambre double ou triple).

Il est demandé à toute personne intéressée de faire une pré-inscription par mail ou par téléphone, et l'inscription sera considérée comme définitive au moment du paiement.

**Frais d'annulation :** 50.- CHF jusqu'au 23 avril. Après, la totalité de la somme sera retenue.

**Coûts pour l'enseignement :** 240 CHF.

Le coût ne doit pas être un obstacle et pourra donc être adapté aux situations personnelles.

**Nombre de participantEs :** limité à 20.

## LIEU DE LA RETRAITE

Le séminaire-retraite se déroulera à l'Espace Roman-Dessus, Lonay : une magnifique bâtisse avec grange attenante située dans la verdure au dessus de Morges et donnant sur le lac.

## INSTRUCTEURS

**Jean-Philippe Jacques.** Formé par le « Center for Mindfulness » de l'Université de médecine du Massachusetts, selon le programme développé par Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli.

**Laurence Bovay.** Formée en thérapie corporelle, réflexologie et massage. Également formée dans la relation d'aide à Lyon et la méditation de pleine conscience avec Zindel Segal, Lucio Bizzini et autres.

## INSCRIPTION & INFORMATIONS

[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)  
[info@ressource-mindfulness.ch](mailto:info@ressource-mindfulness.ch)  
tel. : + 41 (0) 78 761 62 01