



SÉMINAIRE-RETRAITE RÉSIDENTIEL

5 jours (31 juillet - 5 août 2012)

LES OUTILS DE LA PLEINE CONSCIENCE

CONTENU & DÉROULEMENT

La pleine conscience (mindfulness) est une qualité fondamentale de l'être humain, qui consiste à développer une présence attentive et ouverte quelles que soit l'expérience. Cet état de conscience résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans jugement, avec curiosité et bienveillance. Une telle attitude s'obtient par un entraînement qui permet d'accéder à nos ressources intérieures de guérison, d'apprentissage et de croissance.

Ancré dans les pratiques méditatives, cet atelier qui se présente sous la forme d'une semi-retraite, nous invite à faire une immersion dans l'expérience directe. Il s'adresse aux personnes qui désirent découvrir de nouveaux outils dans une perspective préventive et de renforcement des processus de guérison pour faire face aux situations stressantes qui ne manquent pas de survenir dans notre quotidien.

Le séminaire se déroulera dans une alternance de méditations guidées, d'exercices corporels et de temps d'échange. Des périodes de silence sont également prévues et les instructions seront données au fur et à mesure du déroulement.

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, Etats-Unis.

Un soin particulier est apporté à renforcer les liens existants entre l'expérience de ce séminaire-retraite et nos réalités familiales : travail, famille, fragilités physiques ou psychiques, maladies chroniques.

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.

ASPECTS PRATIQUES

Accueil des participants le mardi 31 juillet dès 18h00 et clôture le dimanche 5 août à 14h00.

Hébergement en pension complète, comprenant les repas et les pauses.

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

Matériel : tapis de yoga, chaises, coussins ou bancs de méditation disponibles sur place.

Coûts pour l'hébergement & nourriture: 430.- CHF en chambre double ou triple.

Coûts pour l'enseignement : 460.- CHF.

Nombre de participants : limité à 20.

L'espace Roman-Dessus est facile d'accès en voiture ou train et car postal.

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. Un parcours riche et eclectique dans le domaine de la santé et la méditation.

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

INSCRIPTION & INFORMATIONS

www.ressource-mindfulness.ch
info@ressource-mindfulness.ch
tel. : + 41 (0) 78 761 62 01