



WEEKEND-DÉCOUVERTE : STRESS & PLEINE CONSCIENCE DU 2 AU 4 MARS 2012

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Ce weekend-découverte résidentiel est destiné à celles et ceux qui souhaitent découvrir la liberté et la créativité apportées par la pleine conscience (mindfulness) lorsqu'il s'agit de mieux prendre soin de soi pour :

- ✎ Faire face à différentes situations stressantes
- ✎ Faire face à des réalités physiques ou psychiques douloureuses
- ✎ Bénéficier d'un espace de développement personnel

Le weekend est ouvert à des personnes qui n'ont jamais pratiqué la méditation de pleine conscience.

Depuis très longtemps, il est clair que notre corps et notre esprit sont étroitement liés. La pleine conscience permet d'explorer et de cultiver avec douceur et bienveillance la qualité des liens entre le corps et l'esprit. La démarche est fortement ancrée dans une approche rationnelle contemporaine, indépendamment de tout engagement spirituel. Il ne s'agit pas de changer quoi que ce soit, tout au plus d'accepter ce qui est, d'enrichir notre vision de la réalité, et d'acquérir des outils pour y faire face.

Le format permet de découvrir et pratiquer la démarche de pleine conscience, c'est-à-dire la qualité de présence bienveillante, moment par moment, quelle que soit l'expérience de l'instant, afin de faire face un peu mieux au stress du quotidien.

Le séminaire totalise 20hr d'enseignement dans un environnement structuré. Les composants sont :

- ✎ Des moments de pratique guidée de méditation de pleine conscience, assise, allongée ou debout, immobile ou en mouvement
- ✎ 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),

et dont les bénéfices sont validés dans de nombreux domaines médicaux.

ASPECTS PRATIQUES

Accueil et clôture:

du vendredi 2 mars dès 19h00 au dimanche 4 mars à 16h00.

Coûts pour l'hébergement, nourriture et pauses: 150.- CHF (chambre double ou triple).

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

Coûts pour l'enseignement : 210 CHF.

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

Nombre de participants : 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.

INSTRUCTEUR

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.

INSCRIPTION & INFORMATIONS

www.ressource-mindfulness.ch
info@ressource-mindfulness.ch