



Atelier-retraite : Découverte & pratique de la pleine conscience pour faire face au stress quotidien

Vendredi 1 - samedi 3 avril 2011

Qui peut participer... et bénéficier?

L'atelier-retraite est destiné à celles et ceux qui souhaitent découvrir l'espace, la liberté et la créativité apportés par la pleine conscience lorsqu'il s'agit de mieux prendre soin de soi dans une démarche allant vers le développement personnel ou l'acquisition d'outils pour faire face à différentes situations associées au stress ou toute autres souffrances physiques ou psychiques.

L'atelier-retraite est tout autant ouvert à des personnes qui n'ont jamais pratiqué la méditation de pleine conscience que des personnes déjà engagées dans cette pratique et souhaitant bénéficier des bénéfices d'une immersion sur un weekend.

Qu'attendre?

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 une infinie douceur et bienveillance, la qualité des liens entre le corps et l'esprit.

L'atelier-retraite nous emmène dans une démarche d'apprentissage, de pratique et d'intégration de la pleine conscience dans notre quotidien propice à une relation au monde plus riche et à un plus grand calme intérieur, indépendamment de tout engagement spirituel. La démarche est fortement ancrée dans une approche rationnelle contemporaine et intégrée.

Quel contenu?

Le format permet de découvrir et pratiquer délibérément et avec force, la démarche de pleine conscience (mindfulness), 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.

L'accueil des participant se fait le vendredi soir avec un buffet et une séance d'introduction. Il termine le dimanche en début d'après-midi, et totalise 20hr d'enseignement dans un environnement structuré et fortement participatif. Les composants clés 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 en pleine conscience

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.

Inscription

Il est demandé à toute personne intéressée d'envoyer le formulaire d'inscription par mail ou par courrier. Ce formulaire est disponible sur le site de ressource-mindfulness (voir en bas de page) en allant sur l'onglet « activités pour tous » puis « ateliers en résidentiel ».

L'inscription définitive sera confirmée après un bref échange mail ou téléphone.

Coûts pour l'hébergement: 170 ou 190 CHF (chambre double ou simple)

Coûts pour l'enseignement : 210 CHF

Délai d'inscription: 15 mars 2011

Nombre maximum de participants : 25.

Lieu de la retraite

Chalet « La Soleillette ». Un magnifique chalet proche de Bogève, dans une belle campagne de moyenne montagne, à 30 minutes de voiture depuis Genève

Instructeurs

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

Un parcours de vie sous le signe de l'éclectisme: doctorats en pharmacie et biologie moléculaire, formations post-graduées en santé communautaire, pédagogie appliquée à la santé, counselling et MBSR (Méditation de pleine conscience).

Des activités dans la recherche, la pédagogie, l'éducation à la santé, l'éducation thérapeutique et l'humanitaire. En parallèle, pratique du taï-chi et de la méditation depuis 1995.

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 autre Zindel Segal et Lucio Bizzini. Pratique la danse, le yoga et le taï-chi qu'elle enseigne depuis 2000.

www.ressource-mindfulness.ch

info@ressource-mindfulness.ch

Jean-Philippe Jacques

078 761 62 01