



# PRATIQUES HEBDOMADAIRES DE MOUVEMENTS & MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)

## Deux moments de pratique hebdomadaire de la pleine conscience :

**Lundi 18h00 à 19h00**

**Mercredi 12h30 à 13h30**

**Le mouvement et la méditation assise sont deux pratiques essentielles et complémentaires pour cultiver la pleine conscience.**

Durant ces pratiques, nous allons au cœur de la pleine conscience en portant notre attention dans l'instant présent avec douceur, bienveillance et curiosité. Cet entraînement s'inscrit dans le prolongement d'une démarche de réduction du stress par la méditation de pleine conscience tel qu'elle est explorée dans le programme MBSR et MBCT et présenté plus en détail sur [www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch).

Ces graines de conscience hebdomadaires se nourrissent de la dynamique du groupe et de la régularité qui toutes deux facilitent l'entretien d'une pratique quotidienne.

Les mouvements proposés s'inspirent de différentes approches anciennes comme le yoga, le qi gong et le taiji et nous ramènent tous vers la pleine conscience.

## Enseignants

**Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD.** 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 le tai-chi et 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 tai-chi qu'elle enseigne depuis 2000.

## Aspects pratiques

Prix : 150.- CHF/trimestre (selon le calendrier des vacances scolaires genevoises).

50.- CHF pour les revenus modérés.

Les pratiques n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires.

Il est possible de se joindre aux pratiques à tout moment de l'année.

**Pratique du lundi soir:** animée par Laurence Bovay, Atelier 3, Avenue des Tilleuls 3, 1204 Genève (sur les « voies couvertes de St Jean »). Bus 7, 11 et 27, arrêt « Délice ».

**Pratique du mercredi midi:** animée par Jean-Philippe Jacques, salle de gym de l'école des Plantaporêts, rue des Plantaporêts 4, 1205 Genève (quartier de la Jonction). Bus ou tram 4, 11, 14, 20, arrêt « Palladium ».

**Contact, information & inscription:**

[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)

[info@ressource-mindfulness.ch](mailto:info@ressource-mindfulness.ch)

078 761 62 01