



SÉMINAIRE RÉSIDENTIEL DE 5 JOURS samedi 15 juillet / jeudi 20 juillet 2017

LES OUTILS DE LA PLEINE CONSCIENCE

Ce séminaire-retraite résidentiel de 5 jours parcourt le programme MBSR (Réduction du Stress par la Méditation de Pleine Conscience). Il invite à apprendre ou reprendre les différentes façons de cultiver la pleine conscience.

La pleine conscience (mindfulness) consiste à développer une présence attentive et ouverte quelle 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.

Un séminaire destiné aux personnes qui souhaitent découvrir l'approche de la pleine conscience ainsi que celles qui ont déjà été initiées à cette approche – par exemple en suivant le programme MBSR – et désirent se ressourcer.

Contenu : alternance de méditations guidées, d'exercices corporels, de temps d'échange et de silence. Les outils proposés sont issus du programme «Mindfulness Based Stress Reduction» développé par Jon Kabat-Zinn à l'Université de médecine du Massachusetts, Etats-Unis.

Lieu du séminaire : Espace Rivoire, situé dans la verdure à proximité de Bellegarde-sur-Valserine dans l'Ain.
<http://www.espacerivoire.fr>

Accueil : le samedi 15 juillet dès 18h et clôture le jeudi 20 juillet à 14h (repas de midi inclus).

L'espace Rivoire est isolé, mais un co-voiturage est organisé par doodle et il y a possibilité de navette depuis la gare TGV de Nurioux.

Coût pour le stage avec hébergement en pension complète:

755.- CHF camping / **820.-** CHF en yourte / **845.-** CHF en chambre double / **935.-** CHF en chambre simple (selon disponibilité). Bien préciser les souhaits d'hébergement sur le formulaire d'inscription.

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

Réservation et inscription: Il est demandé à toute personne intéressée de faire une préinscription en remplissant le formulaire sur le site. L'inscription sera définitive après réception du paiement. Les inscriptions sont prises par ordre chronologique et le nombre maxi de participants est de 16.

Le prix du stage ne doit pas être un obstacle à votre participation ; en cas de difficulté, nous en informons.

Frais d'annulation : 100 CHF jusqu'au 1^{er} juillet, ensuite la totalité de la somme sera retenue.

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

Instructeur : **Jean-Philippe Jacques PharmD PhD**. Formé et certifié par l'Université de médecine du Massachusetts. Un parcours riche et éclectique dans le domaine de la santé et la méditation.

Inscription & information
www.ressource-mindfulness.ch
erwan@ressource-mindfulness.ch