

Entraînement pour cultiver la compassion

Un programme de 8 semaines pour entraîner son corps-esprit à aller vers des pensées et actions compatissantes

24 avril – 26 juin 2017

Lundi, de 11h45 à 13h45

Lieu: Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

L'entraînement pour cultiver la compassion (*Compassion Cultivation Training* ou CCT) est un programme destiné à développer les qualités de compassion, d'empathie et de bienveillance à l'égard de soi-même et des autres. Le CCT s'appuie à la fois sur des pratiques contemplatives traditionnelles, la psychologie et la recherche scientifique contemporaine. Le programme comprend des moments d'instruction, des pratiques méditatives, des interactions de groupe et des exercices pratiques.

Cette formation a été développée par le *Center for Compassion and Altruism Research and Education* (CCARE), de l'université Stanford. Le CCARE explore des méthodes pour cultiver la compassion et promouvoir l'altruisme, aussi bien à l'échelle individuelle que dans la société en général, à travers une recherche rigoureuse, des collaborations scientifiques et des conférences académiques. Pour plus d'informations: <http://ccare.stanford.edu>.

Qui participe? Toute personne est bienvenue. Des personnes de professions et contextes de vie variés peuvent bénéficier de ce programme. Aucune expérience préalable en méditation n'est requise, mais la volonté de pratiquer la méditation au quotidien est une composante clé du programme. Le programme est limité à 20 personnes.

Frais d'inscription: 600 CHF (tarif étudiant, AI et AVS: 480 CHF). Inclus dans le prix: 8 sessions, documents écrits, matériel audio, accès à la page de matériel pour participants.

Enseignante: Stephania Verhaegen

- Enseignante en *Compassion Cultivation Training*, certifiée par le *Center for Compassion and Altruism Research and Education*, de l'université Stanford.
- Diplômée en droit et en philosophie de l'Université catholique de Louvain (Belgique).
- A la fin de ses études en 2007, a rejoint le département bancaire et financier d'un cabinet d'avocats européen.
- C'est durant cette période qu'elle a été initiée à la méditation centrée sur la respiration, ce qui a suscité en elle un intérêt grandissant pour d'autres approches de méditation.
- A enseigné le CCT aux Etats-Unis et en Belgique.
- Mariée et mère de trois enfants.

Inscription: www.ressource-mindfulness.ch



Horaires de cours:

Cours 1: 24 avril
(pas cours le 1er mai)

Cours 2: 8 mai

Cours 3: 15 mai

Cours 4: 22 mai

Cours 5: 29 mai

(pas cours le 5 juin)

Cours 6: 12 juin

Cours 7: 19 juin

Cours 8: 26 juin

L'inscription au programme nécessite une présence régulière.



Ressource-Mindfulness