



## SEMINAIRE: RENOUER AVEC SOI EN SILENCE 16 - 18 MARS 2018

*Le diable n'entend rien que le tumulte, l'agitation et la frénésie, aussi  
peux-tu le rendre fou à lier par ta douceur, ton calme, ton silence.*

**Silesius**

### DE QUOI S'AGIT-IL ?

Aujourd'hui, il est quasi impossible de trouver un lieu pour s'offrir 30 min de silence. Sans doute peut-on y voir la peur de la rencontre à l'intériorité. Or, le silence est d'or. Une fois cette affirmation posée, il s'agit de la mettre en pratique. Ce séminaire le permet. Pendant tout le weekend nous bénéficions de l'énergie du lieu, du groupe, et des pratiques afin de renouer avec la part essentielle présente chez chacun de nous, au-delà de la vibration superficielle stimulée par l'agitation du monde.

Au plus nous descendons dans l'intimité avec soi et le monde au moyen du silence, au moins le "je" dicte sa loi.

**Public cible** : tout autant les personnes découvrant la méditation que les personnes ayant déjà une pratique.

### INSTRUCTEURS



**Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD**

Certifié par le « Center for Mindfulness » de l'Université de médecine du Massachusetts, créé par Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli.



**Erwan Tréguer**

Instructeur MBSR formé par le « Center for Mindfulness ».

### ASPECTS PRATIQUES

**Accueil** : vendredi 16 mars dès 19h

**Clôture** : dimanche 18 mars à 16h

**Coûts pour stage et hébergement**:

Chambre simple : 550.- CHF (selon disponibilité) ou double : 490.- CHF

Yourte : 440.- CHF (pour 2 à 4 personnes, nous conseillons !)

Ce prix comprend le logement, les repas et les pauses.

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

**Inscription** : remplir le formulaire sur le site et verser le montant:

Banque Raiffeisen, Région Genève-Rhône. CCP de la banque 12-359-3

Bénéficiaire : Ressource-Mindfulness, Plantaporrêts 3, CH 1205 Genève

IBAN : CH45 8018 1000 0095 3315 2

BIC : RAIFCH22

**L'inscription se fait par ordre chronologique et est considérée comme définitive dès réception du virement.**

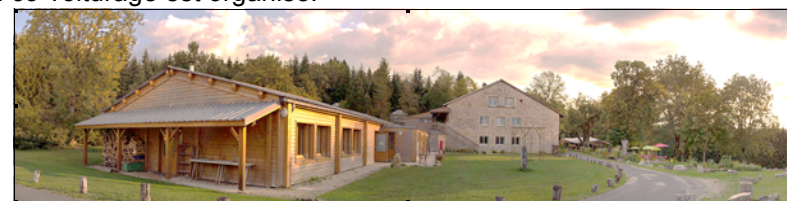
**Frais d'annulation** : CHF 100.- jusqu'à 15 jours avant la retraite, soit le 1<sup>er</sup> mars, ensuite la totalité de la somme sera retenue.

### LIEU DE LA RETRAITE

Le séminaire se déroule à l'Espace Rivoire, un ancien fermage de Chartreux, devenu un lieu splendide dédié au travail du corps et de l'esprit à proximité de Bellegarde, dans le massif du Bugey dans l'Ain.

<http://www.espacerivoire.fr>

Un co-voiturage est organisé.



### INSCRIPTION & INFORMATIONS

Remplir le formulaire «weekend résidentiel», accessible via le site.

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

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