



# JOURNÉE EN SILENCE SAMEDI 3 mars 2018

*La solitude n'est pas guérie par la compagnie humaine ; elle est guérie par le contact avec la réalité.*

**Anthony de Mello**

La retraite se niche au cœur du programme sur huit semaines.

Les intentions de la retraite sont :

- cultiver les bénéfices d'une pratique de méditation de pleine conscience que le quotidien ne permet pas ordinairement,
- laisser décanter les turbulences du quotidien,
- accueillir l'instant présent dans le silence,
- honorer la richesse de « ce qui est », avec curiosité, bienveillance, amour, compassion et équanimité.

Cette démarche volontaire, engagée, imprégnée de force et de douceur est une invitation vers une plus grande intériorité, une plus grande compréhension de l'esprit.

**La retraite est un espace ouvert destiné avant tout à prendre soin de soi.**

A tout moment, durant la retraite, les instructeurs sont présents pour discuter, préciser un point ou un autre si vous en sentez le besoin.

<b>Horaires</b>	<b>Samedi 3 mars 2018, de 9h30 à 16h30.</b> Arriver avant 9h30. Salle ouverte dès 9h.
<b>Lieu</b>	Salle de gymnastique de l'école primaire des Franchises, Route des Franchises 54, 1203 Genève
<b>Repas</b>	Chacun contribue au buffet : un plat salé ou sucré de votre choix. Quantité suggérée: pour 4 personnes.
<b>Aspects pratiques</b>	Si vous le pouvez, apportez aussi votre service, assiette et tasse afin de limiter le papier-plastic. Il y a sur place : une bouilloire avec eau chaude et eau froide, serviettes, quelques assiettes, services et tasses. Organisation sommaire, mais efficace ! En fin de journée, il est demandé un coup de main pour ranger.
<b>Transports en commun</b>	Bus 10, 22 ou 51, arrêt Franchise
<b>Matériel pour la retraite</b>	Chacun apporte un tapis de yoga, un coussin ou banc de méditation, une couverture légère et des chaussettes. Il y a des chaises sur place pour les assises. La marche se fera dehors si le temps le permet.
<b>Contribution suggérée</b>	40.- CHF (selon vos ressources), dans une enveloppe sur place.
<b>Intervenants</b>	Jean-Philippe Jacques et Erwan Tréguer.

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

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