



## PRATIQUES HEBDOMADAIRES DE MOUVEMENTS & MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

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

### Trois séances hebdomadaires:

**Mardi de 12h30 à 13h30 à l'espace Plantaporrêts**

**Mercredi de 12h30 à 13h30 à l'espace Plantaporrêts  
animée par Jean-Philippe Jacques**

**Vendredi de 12h30 à 13h30 à l'espace Plantaporrêts  
animée par Erwan Tréguer**

**Mouvement et méditation assise : deux pratiques essentielles et complémentaires pour cultiver la pleine conscience.**

Ces pratiques s'inscrivent dans le prolongement d'une démarche de réduction du stress par la méditation de pleine conscience (MBSR ou MBCT) et sont destinées aux personnes ayant déjà expérimenté la méditation. Les mouvements proposés s'inspirent de différentes approches de yoga, de chi gong et de tai-chi.

### Enseignants

Formés par le « Center for Mindfulness » (CFM) de l'Université de médecine du Massachusetts, selon le programme développé par Jon Kabat Zinn et Saki Santorelli.

**J-Ph Jacques, PharmD, PhD.** Certifié par le CFM. Des activités dans la recherche, la pédagogie, l'éducation à la santé, l'éducation thérapeutique et l'humanitaire. Pratique le tai-chi et la méditation depuis 1995.

**Erwan Tréguer.** Expérience dans le sport de haut niveau et en entreprise comme ingénieur. Sophrologue et masseur, pratique la méditation, le Qi Gong et le Tai Chi depuis 2005.

### Aspects pratiques

**Inscription au trimestre :** 3 avril au 29 juin 2018

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

**Coût :** 200.- pour le trimestre, et 100.- en tarif réduit.

Il est demandé de s'inscrire à l'avance par simple mail car le nombre de places est limité : [erwan@ressource-mindfulness.ch](mailto:erwan@ressource-mindfulness.ch)

L'inscription est définitive avec le paiement.

**Lieu des pratiques :**

**Espace Plantaporrêts :**

3 rue des Plantaporrêts, 1205 Genève.

Lignes TPG 2, 4, 11, 14, 19. Arrêt « Jonction » ou « Palladium ».

**Coordonnées bancaires :**

IBAN : CH45 8018 1000 0095 3315 2

CCP Raiffeisen Genève--Rhône: 12-359-3

Bénéficiaire : Ressource Mindfulness, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

BIC (Swift) RAIFCH22

**Contact, informations :**

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

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