

méditer à la montagne



Découverte et approfondissement de la pleine conscience 27-28-29 juillet 2018 à BOGEVE

*Voir un univers dans un grain de sable
Et un paradis dans une fleur sauvage
Tenir l'infini dans la paume de la main
Et l'éternité dans une heure*

William Blake

Ralentir, s'arrêter, prendre soin de soi et de son lien au monde, laisser respirer chaque seconde, dans l'écoute et la conscience du souffle, du corps, des perceptions, de la pensée, de l'émotion et leurs influences mutuelles. Accueillir l'expérience telle qu'elle se présente, dans un climat d'ouverture et de bienveillance.

A qui s'adresse cette retraite ?

- à toute personne désireuse de découvrir la méditation et différents outils de la mindfulness.
- à toute personne déjà familière de la méditation souhaitant approfondir sa pratique.

Contenu et déroulement

Les outils de la pleine conscience proposés ici sont issus du programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) développé par Jon Kabat-Zinn.

La retraite est composée de moments de pratique guidée de méditation, assise, allongée ou debout, dans l'immobilité ou le mouvement. En silence ou dans le partage.

Le lieu de la retraite

La retraite se déroule à « La Soleillette », en bordure du village de Bogève, en France voisine, dans un paysage apaisant de moyenne montagne, au cœur de la Vallée Verte, à 30 minutes de Genève.

Délicieuse cuisine végétarienne bio.

www.soleillette.com

Aspects pratiques

accueil : vendredi 27 juillet dès 18h et **clôture**: dimanche 29 juillet à 16h.

possibilité d'organiser un covoiturage entre participants.

coût: 450.- CHF chambre à 2 lits, 510.-CHF chambre simple

Possibilité de payer en euros

préinscription par l'envoi du formulaire d'inscription sur le site, **inscription définitive** dès réception du montant du stage; les inscriptions sont prises par ordre chronologique.

frais d'annulation : 100.-CHF jusqu'à 15 jours avant la retraite, soit le 13 juillet ; ensuite la totalité de la somme sera retenue.



Instructrice : Laurence Bovay

Formée par le Center for mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts, selon le programme de Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli. Thérapeute corporelle et enseignante de tai-chi.

Inscription et information

www.ressource-mindfulness.ch dans «weekends résidentiels »
erwan@ressource-mindfulness.ch