

PLEINE CONSCIENCE CONSCIENCE CONTEMPORAINE

avec Marc Scialom et Jean-Philippe Jacques



à IZARIAT

près de Bellegarde, Ain

**4^e SÉMINAIRE RÉSIDENTIEL
CHANGER D'ÉCHELLE**

du dimanche 12 août 18h au
vendredi 17 août 17h 2018

**Ce séminaire-retraite
résidentiel de 5 jours
invite à cultiver les
deux dimensions
fondamentales
de la présence :
le discernement et
la bienveillance.**

*"La méditation est aux
productions du domaine de
l'esprit et de l'observation,
ce que le soleil est à celles de
la terre : elle seule peut les
mûrir." Félix Bogaerts*

Contenu:

Méditations guidées
Exercices corporels
puisés dans le Qi Gong,
Tai ji Quan, Yoga
Enseignements et temps
d'échange,
Dialogue conscient
La pratique du silence fait
partie de la démarche.

CHANGER D'ÉCHELLE c'est :

- Dédier sa pratique de la méditation à une dimension plus vaste que la simple réduction du stress ou le bien-être personnel et cheminer vers une transformation individuelle et collective.
- Cheminer de l'empathie à la compassion, voir et sentir que le cœur est une porte qui nous relie à la grande trame de la vie unissant tout être et toute chose.
- Se libérer du "prêt-à-méditer" et s'engager dans la plus passionnante des aventures, celle d'entraîner son esprit à la méditation

La pleine conscience (mindfulness) proposée dans le cadre de ces séminaires est résolument contemporaine et adaptée à nos modes de vie, tout en puisant sa richesse et sa pertinence dans des traditions anciennes.

Ce séminaire est ouvert aux personnes qui souhaitent découvrir l'approche de la pleine conscience ainsi qu'à celles qui, ayant déjà une pratique, désirent approfondir leur démarche et se ressourcer.

PLEINE SEMINAIRE DE MÉDITATION CONSCIENCE DE PLEINE CONSCIENCE

« Se connaître soi-même, c'est apprendre
à discerner qu'en soi, il n'est rien de « même »

Anonyme



ASPECTS PRATIQUES

Lieu : Izariat est un centre de ressourcement humain, social et environnemental situé à 850 m d'altitude, dans le Jura français, à 20 min de Bellegarde, Ain.

Transport en train : Arrivée à Bellegarde-sur-Valserine. Un transport en navette est organisé depuis la gare de Bellegarde.

Transport en co-voiturage : Un co-voiturage sera aussi organisé par Doodle. Les éléments vous seront donnés après votre inscription.

Dates, horaires : du dimanche 12 août 18h au vendredi 17 août 2018 17h

Coût pour le stage : 450 € ou 520 CHF

Hébergement et nourriture en pension complète:

430 € ou 480 CHF chambre individuelle

340 € ou 395 CHF chambre double

305 € ou 353 CHF chambre de 3 à 4 personnes

275 € ou 315 CHF en tente personnelle

Inscriptions : www.ressource-mindfulness.ch

Informations : erwan@ressource-mindfulness.ch

ou contact@pleineconscienceintegrative.ch

Des facilités de paiement peuvent être offertes aux personnes pour qui le prix du stage représente un obstacle.

Les inscriptions sont prises par ordre chronologique et seront validées par le paiement

Matériel disponible sur place :

tapis de yoga, chaises, coussins ou bancs de méditation.

Un document récapitulant toutes les informations pratiques est envoyé aux stagiaires.

Instructeurs



Jean-Philippe Jacques

jean-philippe@ressource-mindfulness.ch
www.ressource-mindfulness.ch

PharmD PhD. Formé et certifié par le Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts. Un parcours riche et éclectique au service de multiples interventions basées sur la pleine conscience en lien avec la santé, l'éducation, le monde du travail et l'engagement citoyen



Marc Scialom

contact@pleineconscienceintegrative.com
www.pleineconscienceintegrative.com

Formé avec Jean Klein, Jack Kornfield, Jean Gortais (K.F. Dürckheim) Nisargadatta. Psychothérapeute il enseigne la Mindfulness, le Yoga du Cachemire, le Tai Chi depuis 1980, il dirige Synergie PNL et forme à la PNL Humaniste, l'Hypnose Ericksonnienne, à l'Analyse Systémique depuis 1991

