



JOURNÉE EN SILENCE SAMEDI 16 juin 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.

Horaires	Samedi 16 juin 2018, de 9h30 à 16h30 Arriver avant 9h30. Salle ouverte dès 9h.
Lieu	Salle de rythmique de l'école primaire Le-Corbusier, Rue Le-Corbusier 2, 1208 Genève
Repas	Chacun contribue au buffet : un plat salé ou sucré de votre choix. Quantité suggérée: pour 4 personnes.
Aspects pratiques	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.
Transports en commun	Bus 5, 21, 25, 61, arrêt Rieu
Matériel pour la retraite	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.
Contribution suggérée	CHF 40.- (selon vos ressources), dans une enveloppe sur place.
Intervenants	Jean-Philippe Jacques et Erwan Tréguer

www.ressource-mindfulness.ch
Inscription: frederic@ressource-mindfulness.ch