



LA PLEINE CONSCIENCE PENDANT 8 MOIS

Octobre 2018 - Mai 2019

DESRIPTIF

A la fin du programme sur 8 semaines MBSR, il est dit : « la 8^{ème} session est la dernière du programme ; elle dure toute la vie ». Pendant ces 8 semaines, nous avons réalisé que la pratique régulière est un point d'ancrage dans le moment présent et que la force du groupe peut nous porter le long de ce chemin subtil, jalonné de moments de difficultés et de bonheur.

Bien que différent dans sa structure et dans sa relation au groupe, ce programme sur 8 mois s'inscrit dans le prolongement du programme MBSR ou MBCT. Il est composé de sessions mensuelles destinées aux anciens participants désirant cultiver leur qualité de présence au fil du temps.

Nous explorons plus en profondeur les attitudes qui fondent une présence attentive et attentionnée : l'effort juste, le regard neuf, la patience, l'acceptation, le lâcher-prise, le non-jugement et la confiance, avec en filigrane la notion de compassion et d'équanimité. Ce programme permet de cultiver un regard ouvert et curieux sur notre relation au groupe et sur notre pratique individuelle.

Le programme nous invite à :

- ∞ passer notre vécu au tamis de ces attitudes durant les pratiques méditatives
- ∞ revisiter la nature de la présence
- ∞ vivre l'alternance des rencontres et des séparations avec le groupe

La participation à ce programme implique un engagement dans la durée.

DATES

Les sessions ont lieu le mardi de 19h30 à 21h45 :

Groupe de Laurence Bovay

9 octobre, 6 novembre, 4 décembre 2018

8 janvier, 12 février, 19 mars, 16 avril, 14 mai 2019

Groupe de Jean-Philippe Jacques

16 octobre, 13 novembre, 11 décembre 2018

15 janvier, 26 février, 26 mars, 30 avril, 21 mai 2019

LIEU

Espace Ressource Mindfulness, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève.
Lignes TPG 2, 4, 11, 14 et 19 (arrêts Jonction ou Palladium).

PRIX

CHF 520.-. Arrangement sur demande.

INSTRUCTEURS

Jean-Philippe Jacques et Laurence Bovay, formés par le « Center for Mindfulness » de l'Université de médecine du Massachusetts selon le programme développé par Jon Kabat Zinn et Saki Santorelli.

INSCRIPTION

En remplissant le formulaire à l'adresse suivante :

www.ressource-mindfulness.ch/programmes/8mois

Il n'y a pas de date limite d'inscription. Toutefois, le nombre de places est limité et les inscriptions sont enregistrées par ordre chronologique. A relever que les participants s'engagent pour le cycle complet.

INFORMATION

frederic@ressource-mindfulness.ch