



## ATELIER

# Journée d'initiation à la Pleine Conscience

Découvrir et pratiquer la *Mindfulness*

**Samedi 10 novembre 2018**

### Public

Cet atelier est ouvert à toutes et à tous, pratiquant ou non la méditation.

### Intention de l'atelier

Durant cette journée, nous cheminerons ensemble dans la découverte de ce qu'est la méditation de Pleine Conscience. La journée sera composée de plusieurs exercices pratiques, et ponctuée de repères théoriques et de moments d'échanges.

### Cette intention se décline autour de plusieurs axes :

- Faire une pause, prendre soin de soi dans un environnement propice au calme
- Découvrir différentes formes de pratiques méditatives contemporaines adaptées à notre mode de vie
- Cultiver une présence attentive et bienveillante
- Renforcer les capacités d'attention, la stabilité et la clarté mentale
- Comprendre pourquoi et comment méditer

### Contenu

- Repères théoriques et méthodologiques
- Pratiques de méditation assise, marchée, mouvements inspirés du tai chi et du yoga
- Partages, mise en commun des expériences

### Conditions pratiques

**Horaires :** de 9h30 à 17h

**Pause repas :** prise ensemble sur place. Chacun est invité à apporter son repas.

**Lieu :** Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

**Coût :** Inscription avant l'atelier (CHF 80.-) + Participation Consciente en fin d'atelier.

**Inscription :** via le formulaire en ligne sur la page [www.ressource-mindfulness.ch/ateliers](http://www.ressource-mindfulness.ch/ateliers)

**Information :** frederic@ressource-mindfulness.ch

### Qu'est-ce que la Participation Consciente ?

Le montant de la Participation Consciente est déterminé par chaque participant-e à la fin de l'atelier, et cette somme vient s'ajouter au montant versé lors de l'inscription. Les frais payés lors de l'inscription couvrent la location de la salle et les frais administratifs et logistiques.

La Participation Consciente permet de rémunérer l'intervenant et la structure organisatrice pour le travail de conception, de préparation et d'animation. Elle fera l'objet de plus amples explications durant l'atelier. Chaque participant-e est libre de décider du montant de cette participation.

### Intervenants



#### **Maria Romero et Erwan Tréguer, instructeur-trice MBSR**

Thérapeute en Relation d'Aide psychologique depuis 2002, Maria Romero a découvert la méditation en 2009. Une rencontre décisive dans l'exploration de la présence bienveillante à soi et à l'autre. De nombreuses retraites ont ancré sa pratique et l'ont aidée à renforcer sa stabilité intérieure. Maria est instructrice MBSR certifiée par l'Université Libre de Bruxelles.



Expérience de coureur cycliste, ingénieur chef de produit en entreprise, Erwan Tréguer se consacre depuis 2013 à la sophrologie et à la méditation, en individuel et auprès de différents groupes. Erwan est instructeur MBSR formé par le Center For Mindfulness de l'Université du Massachusetts.

**Ressource Mindfulness**

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

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