



**JOURNEE**

# Journée en silence

**Samedi 16 mars 2019**

## Public

Une journée destinée uniquement aux personnes ayant suivi le programme MBSR ou MBCT pour se réimmerger dans une dynamique de groupe méditative.

## Intention de l'atelier

La retraite est un espace ouvert destiné avant tout à prendre soin de soi. 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. À tout moment, durant la retraite, les instructeurs sont présents pour discuter, préciser un point ou un autre si vous en sentez le besoin.

## Cette intention se décline autour de plusieurs axes :

- 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

## Conditions pratiques

**Horaires** : de 9h30 à 16h30. Merci d'arriver avant 9h30. Salle ouverte dès 9h.

**Lieu** : à Genève (lieu exact à confirmer)

**Repas** : Chacun contribue au buffet : un plat salé ou sucré de votre choix. Quantité suggérée : pour 4 pers.

**Aspects pratiques** : si vous le pouvez, apportez aussi avec vous vos services, assiette et tasse afin de limiter la consommation de papier / plastique. 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.

**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.

**Coût** : Participation Consciente en fin de journée.

**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 la journée. Elle permet de rémunérer les intervenants et la structure organisatrice pour le travail de conception, de préparation et d'animation. Elle fera l'objet de plus amples explications durant la journée. Chaque participant est libre de décider du montant de cette participation.

## Intervenants

- Jean-Philippe Jacques, instructeur MBSR certifié et fondateur de Ressource Mindfulness.
- Erwan Tréguer, instructeur MBSR et sophrologue.

**Ressource Mindfulness**

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

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