



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 tous, avec ou sans pratique antérieure de 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

A relever que cet atelier et les exercices proposés sont indépendants de tout engagement spirituel et sont fortement ancrés dans une approche rationnelle, contemporaine et laïque.

Contenu

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

Conditions pratiques

Horaires de 9h30 à 17h00

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

Lieu Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

Coût Frais d'inscription de CHF 80.- à régler avant l'atelier + Participation Consciente le jour de l'atelier (voir ci-dessous).

Inscription www.ressource-mindfulness.ch/ateliers

Informations frederic@ressource-mindfulness.ch

Qu'est-ce que la Participation Consciente ?

Les frais d'inscription de CHF 80.- couvrent uniquement la location de la salle et les frais administratifs et logistiques. A ces frais, il importe de rajouter la Participation Consciente.

La Participation Consciente permet de rémunérer les intervenants et l'organisateur pour le travail de conception, de préparation et d'animation. Elle fait l'objet de plus amples explications durant l'atelier. Chaque participant-e est libre de décider du montant de cette participation, qui est remise de manière anonyme dans une enveloppe à la fin de l'atelier.

Intervenant-es



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

Fondé en 2009, Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.