



## ATELIER

# La présence du geste

12-13 janvier 2019

### Public

Cet atelier de 2 jours est ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de méditation.

### Intention de l'atelier

La pratique de la présence du geste est une approche simple de la présence, aspect essentiel et cependant souvent négligé de notre existence.

Dans la pure présence, l'expérience sensorielle de l'instant est libre des constantes créations imaginaires qui conditionnent notre comportement. De nombreuses techniques de méditation formelle permettent l'atteinte de cette liberté.

La pratique de la présence du geste introduit une qualité de présence similaire dans un contexte plus large : faire un pas, ouvrir les yeux ou poser la main sur l'épaule d'une autre personne par exemple.

Lien conseillé : [pcgenoud.ch/type-de-meditation/presence-du-geste](http://pcgenoud.ch/type-de-meditation/presence-du-geste)

### Conditions pratiques

Horaires	Samedi de 10h à 17h & dimanche de 10h à 16h30.
Pause repas	Chacun sera libre. Possibilité de manger sur place (venir avec son repas) ou à l'extérieur (nombreux restaurants / tea-rooms à proximité).
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 au verso).

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

Informations [frederic@ressource-mindfulness.ch](mailto: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



#### **Charles Genoud, enseignant de méditation Vipassana depuis 1995 et fondateur du Centre Vimalakirti à Genève**

Charles Genoud étudie et pratique le bouddhisme tibétain depuis 1970. Il a également pratiqué le bouddhisme de la tradition theravada lors de retraites en Birmanie, Thaïlande, Népal, ainsi qu'aux Etats-Unis, Angleterre et France. Il a également étudié

Sensory Awareness en France, en Espagne et au Mexique. Cette technique a beaucoup influencé ses recherches sur la méditation en mouvement. Il a mis au point l'approche de la méditation qu'il appelle : la présence du geste (ou « Gesture of Awareness »). En 1999, il a fondé avec son épouse Patricia, l'association de méditation bouddhiste et a ouvert le Centre Vimalakirti à Genève.



#### **Ressource Mindfulness**

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève  
[www.ressource-mindfulness.ch](http://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.