



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

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 120.- à régler avant l'atelier + Participation Consciente le jour de l'atelier (voir au verso).
Inscription	www.ressource-mindfulness.ch/ateliers ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

Qu'est-ce que la Participation Consciente ?

Les frais d'inscription de CHF 120.- couvrent uniquement la location de la salle et les frais administratifs et logistiques. A ces frais, il importe de rajouter la Participation Consciente, remise par chaque participant-e en fin d'atelier.

La Participation Consciente est une autre façon d'envisager la rémunération d'une activité telle qu'un atelier ou une intervention. Il s'agit d'un mode de valorisation participatif, transparent et solidaire, développé notamment par l'Université du Nous. Elle fait l'objet de plus amples explications avant et pendant l'atelier. Dans tous les cas, cette contribution consciente doit être proportionnée à la capacité de chacun-e.

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

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.