



## ATELIER

# Journée d'initiation à la Pleine Conscience

Découvrir et pratiquer la Mindfulness  
**Samedi 23 mars 2019**

### Public

Cet atelier est ouvert à toute personne désireuse de découvrir la méditation de Pleine Conscience. Aucun prérequis n'est nécessaire.

### Intention de l'atelier

Durant cette journée, nous cheminerons ensemble dans la découverte de ce qu'est la méditation de Pleine Conscience. La journée est composée de plusieurs exercices pratiques, 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
Lieu	Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
Coût	Frais d'inscription de CHF 80.- à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir au verso)

Pause repas Chacun sera libre. Possibilité de manger sur place (venir avec son repas) ou à l'extérieur (restaurants / tea-rooms à proximité).

Inscription [www.ressource-mindfulness.ch/ateliers](http://www.ressource-mindfulness.ch/ateliers) ou par courriel à [frederic@ressource-mindfulness.ch](mailto:frederic@ressource-mindfulness.ch)

### Qu'est-ce que la Participation Libre et 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 Libre et Consciente, remise par chaque participant-e en fin d'atelier.

La Participation Libre et 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-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 Massachussets.



### 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.