



**JOURNEE**

## **Journée en silence**

**Samedi 15 juin 2019**

### **Public**

Une journée destinée uniquement aux personnes ayant suivi le programme MBSR ou MBCT pour se re-immérer 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** : A venir...

**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 Libre et Consciente en fin de journée. Montant suggéré : CHF 40.-

**Inscription** : via le formulaire en ligne sur la page [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 ?**

La Participation Libre et 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 la journée. 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 la journée.

### **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)