



ATELIER

Move it !

Méditation et mouvement : indispensable complémentarité

Samedi 2 mars 2019

« Contempler l'esprit par la fenêtre du corps, c'est cheminer du physique au psychique et au spirituel. » Jean Lechim

Public

Cet atelier de 1 jour est destiné aux personnes pratiquant ou non la méditation et qui souhaitent consolider la place donnée à leur pratique corporelle.

Les instructeurs en mindfulness souhaitant revisiter leur propre conscience corporelle sont également concernés.

Intention de l'atelier

Méditer avec le mouvement, c'est cultiver la joie et la vie. Méditer sans avoir une approche corporelle, c'est faire fausse route.

Le corps est un outil d'expression de la présence. Or il est souvent négligé ou sollicité de manière inadaptée. Nous verrons lors de cet atelier comment réajuster notre relation au corps, y compris dans des mouvements tout simples du quotidien.

Les postures et techniques proposées lors de cet atelier découlent des travaux basés sur le yoga et la mindfulness. Elles sont adaptées aux besoins et demandes des participants-es.

A la fin de l'atelier, les participants-es auront :

- Expérimenté le « plus » apporté par le mouvement sur leur pratique de méditation
- Construit un enchaînement simple à pratiquer de manière autonome
- Joué avec différentes approches basées sur la marche pour vivre la solidité de la présence seul ou ensemble.

Conditions pratiques

Horaires De 9h00 à 17h00

Pause repas Chacun sera libre. Possibilité de manger sur place (venir avec son repas) ou à l'extérieur (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 Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir ci-dessous).

Inscription www.ressource-mindfulness.ch/move-it ou par courriel à 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.

Intervenante



Caroline Werner, médecine intégrative, mindfulness, yoga

Docteur en médecine, pratique une approche intégrative de la médecine qui passe par le mouvement, l'acupuncture, le yoga, la méditation.

Après une plongée dans différentes traditions comme la méditation transcendante, la méditation chrétienne puis bouddhiste, la pratique de la méditation est devenue un art de vivre. Convaincue de l'impact positif sur la santé et le bien-être, elle s'est formée au Mind-Body Institute de Harvard Medical School et aussi avec l'équipe du Center for Mindfulness. En complément, elle a aussi une formation d'enseignante de yoga.



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.