



## ATELIER

# Méditation Mindfulness et spiritualité naturelle de la vie

Comment approfondir la Présence et la Pleine Conscience vers une spiritualité laïque et non duelle.

**30-31 mars 2019**

### Public

Cet **atelier de 2 jours** est ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de méditation, avec l'intention d'enrichir sa dimension spirituelle au quotidien.

A signaler qu'une **conférence** sur cette thématique, intitulée « Courte histoire de la non-dualité » est également proposée la veille de l'atelier. Plus d'informations au verso, sous la rubrique « Conférence ».

### Intention et contenu de l'atelier

Alternance de méditations assises focalisées ou sans objet, de marches méditatives, de mouvements de yoga et de bodyscan réalisés d'une manière non duelle, pour inviter à passer d'une présence à soi à une présence non duelle ouverte et large aux autres, au monde et à la vie.

Ces deux jours inviteront à pratiquer des exercices pour explorer les 3 thèmes complémentaires de la spiritualité laïque et non duelle :

- la vision de la vie et la compréhension sous-jacente aux pratiques de présence et de Pleine Conscience de la vie,
- le développement de la voie du cœur qui ouvre l'ego à une dimension plus large,
- les méditations avancées qui ouvrent à une dimension plus vaste de Présence pure.

La pratique se fait en silence pendant la journée. Des échanges auront lieu chaque fin de demi-journée, en petit et grand groupe, pour permettre à chacun d'échanger et confronter son expérience.

Lien conseillé : [www.mindfulness-miquel.com](http://www.mindfulness-miquel.com)

### 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 (restaurants / tea-rooms à proximité).
Coût	Frais d'inscription de CHF 120.- à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir au verso).

Lieu	Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
Inscription	<a href="http://www.ressource-mindfulness.ch/spiritualite-laique">www.ressource-mindfulness.ch/spiritualite-laique</a> ou par courriel à <a href="mailto:frederic@ressource-mindfulness.ch">frederic@ressource-mindfulness.ch</a>
Conférence	Christian Miquel donnera également une <b>conférence</b> sur ce sujet le vendredi 29 mars 2019 de 19h à 21h au Forum 1 CSP (rue du Village-Suisse 14, 1205 Genève). Tarif : CHF 20.-. Inscription par courriel à <a href="mailto:frederic@ressource-mindfulness.ch">frederic@ressource-mindfulness.ch</a>

### Qu'est-ce que la Participation Libre et 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 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



#### **Christian Miquel, docteur en philosophie et en science des religions et facilitateur MBSR certifié par le CFM.**

Christian Miquel a obtenu son Doctorat de Philosophie et Science des religions après avoir étudié les textes fondamentaux du bouddhisme et de l'hindouisme pendant 5 ans. Il a été initié au Zen Soto par Deshimaru, et le pratique depuis plus de 25 ans.

Intéressé par l'approche résolument laïque et scientifique de John Kabat-Zinn, il a suivi la formation complète pour instructeur dispensée par le *Center for Mindfulness* (CFM) de l'Université du Massachusetts. Il est membre de l'ADM, et enseigne le MBSR depuis 2011 et a reçu la certification du CFM fondé par Kabat-Zinn.

Désireux de partager et transmettre de manière laïque l'art de la méditation et de la présence à soi, il se consacre aujourd'hui pleinement à cette activité, auprès de particuliers et en entreprise. Il est également conférencier et auteur de : « *Pratiquer la Pleine Conscience pour les débutants* », « *Apologie de la docte ignorance, des sceptiques grecs à la pleine conscience* », « *La spiritualité de la Pleine conscience laïque, sans frontière ni dualité* » et autres ouvrages.

### Ressource Mindfulness

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