



## ATELIER

# Découvrir le cœur de la conscience primordiale de l'être

13-14 avril 2019

### Public

Cet **atelier de 2 jours** est ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de méditation. A signaler qu'une **conférence** intitulée « Méditation, neurosciences et physique quantique » est proposée la veille de l'atelier (voir au verso).

### Intention et contenu de l'atelier

La méditation de la Pleine Conscience est souvent enseignée comme une technique destinée à réduire le stress et gérer les émotions difficiles au quotidien. C'est en effet l'un de ses bienfaits, mais bien au-delà de la technique initiale, les niveaux les plus élevés de méditation nous conduisent à découvrir le cœur même de notre être : la conscience primordiale, toujours présente en chacun de nous, amour et joie sans limites.

Lors de cet atelier, Olivier Raurich nous guidera, par des conseils et des pratiques guidées, vers ce niveau ultime, la méditation de la non-dualité, présence spontanée au-delà de l'effort, appelée aussi « non-méditation ».

Les révélations de la physique quantique nous accompagneront sur le chemin de la déconstruction des croyances conceptuelles limitantes qui voilent l'ouverture infinie de la conscience.

Olivier nous fera partager son expérience personnelle de la voie du *Dzogchen*, l'enseignement le plus élevé de la tradition contemplative tibétaine, qui touche directement à l'Eveil ultime.

Les échanges permettront d'apporter des réponses personnalisées à notre défi commun : vivre ce niveau de conscience primordiale au cœur même des défis de notre vie quotidienne.

Lien conseillé : [www.olivieraurich.com](http://www.olivieraurich.com)

### Conditions pratiques

Horaires Samedi de 9h30 à 17h & dimanche de 9h30 à 16h30.

Coût Frais d'inscription de CHF 120.- 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).

Lieu Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

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

**Conférence** Olivier Raurich donnera également une **conférence** intitulée « Méditation, neurosciences et physique quantique » le vendredi 12 avril 2019 de 19h à 21h à la Maison des Associations (rue des Savoises 15, 1205 Genève). Tarif : CHF 20.-. Inscription 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 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



#### Olivier Raurich, enseignant, conférencier et auteur

Olivier, mathématicien formé à l'ENS de la rue d'Ulm et professeur dans l'enseignement supérieur, est devenu interprète de grands maîtres bouddhistes proches du Dalaï Lama en 1985. Il pratique quotidiennement depuis 35 ans et enseigne la méditation et la sagesse bouddhiste sous forme de livres, de conférences, de séminaires et de stages dans l'ensemble du monde francophone.

Issue de sa double formation de scientifique de haut niveau et d'enseignant de méditation expérimenté, son approche de la méditation laïque et humaniste répond aux problématiques de nos sociétés contemporaines.

Il est l'auteur de 4 ouvrages : *La voie du bouddhisme au fil des jours : Être, aimer, comprendre* (2014), *Méditer au fil des mots, au fil des pas* (2016), *Science, méditation et pleine conscience* (2017), *S'initier à la méditation, c'est parti !* (2018)

### Ressource Mindfulness

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