



« Il est pour l'Homme deux situations : ou bien il s'agite éperdument dans l'écume des événements et des choses, ou bien il s'installe, tout bas, à leur aubier, à cet endroit le plus tendrement ténébreux des fibres, là même où naissent les oiseaux. » François Casingena

## Méditer à la montagne

Découverte et approfondissement de la Pleine Conscience

26-28 juillet 2019

Ralentir, s'arrêter, prendre soin de soi et de son lien au monde, laisser respirer chaque seconde, dans l'écoute et la conscience du souffle, du corps, des perceptions, de la pensée, de l'émotion et leurs influences mutuelles. Accueillir l'expérience telle qu'elle se présente, dans un climat d'ouverture et de bienveillance.

### A qui s'adresse cette retraite ?

- A toute personne désireuse de découvrir la méditation et différents outils de la mindfulness.
- A toute personne déjà familière de la méditation souhaitant approfondir sa pratique.

### Contenu et déroulement

Les outils de la Pleine Conscience proposés lors de ce week-end sont issus du programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) développé par Jon Kabat-Zinn. La retraite est composée de moments de pratique guidée de méditation, assise, allongée ou debout, dans l'immobilité ou le mouvement. En silence ou dans le partage.

### Aspects pratiques

**Accueil** : vendredi 26 juillet 2019 dès 18h (ouverture de la retraite à 20h15)

**Clôture** : dimanche 28 juillet 2019 à 16h

### Coûts pour le stage et l'hébergement :

Hébergement dans des logements privés avec un ou deux lits par chambre.

- Chambre simple : CHF 510.-
- Chambre double : CHF 450.-

Ce prix comprend le logement, l'enseignement, les repas et les pauses. Le coût ne doit pas être un obstacle et peut être adapté aux conditions personnelles.

**Inscription** : remplir le formulaire sur [www.ressource-mindfulness.ch/montagne](http://www.ressource-mindfulness.ch/montagne) et verser le montant correspondant sur le compte suivant :

IBAN: CH45 8018 1000 0095 3315 2

N° CCP: 12-359-3

Bénéficiaire: Ressource Mindfulness, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

Banque: Raiffeisen Région Genève-Rhône, rue de Bernex 259 A, 1233 Bernex

BIC (Swift): RAIFCH22

Les inscriptions sont prises par ordre chronologique et sont validées par le paiement.

**Frais d'annulation** : CHF 100.- jusqu'à 15 jours avant la retraite (soit le 11 juillet 2019). Ensuite la totalité de la somme sera retenue.

### Lieu de la retraite

La retraite se déroule à « La Soleillette », en bordure du village de Bogève, en France voisine, dans un paysage apaisant de moyenne montagne, au cœur de la Vallée Verte, à 30 minutes de Genève. Délicieuse cuisine végétarienne bio.

En savoir plus : [www.soleillette.com](http://www.soleillette.com)

Un covoiturage est organisé via la page [www.ressource-mindfulness.ch/covoiturage](http://www.ressource-mindfulness.ch/covoiturage)

### Intervenante



#### Laurence Bovay, instructrice MBSR

Formée par le Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts, selon le programme de Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli. Thérapeute corporelle et enseignante de tai chi.

### Informations

Laurence Bovay, instructrice

Frédéric Monnerat, administrateur

[laurence@ressource-mindfulness.ch](mailto:laurence@ressource-mindfulness.ch)

[frederic@ressource-mindfulness.ch](mailto:frederic@ressource-mindfulness.ch)