



Séminaire résidentiel de 5 jours

# Les Outils de la Pleine Conscience

du 18 au 23 août 2019

## Intention du séminaire

Ce séminaire-retraite résidentiel de 5 jours parcourt le programme MBSR (Réduction du Stress par la Méditation de Pleine Conscience). Il invite à apprendre ou réapprendre les différents niveaux de Pleine Conscience : le corps, les tonalités émotionnelles, les pensées et le monde. Son format et sa cohérence pédagogique découlent du travail de pionnier du Center For Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts, Etats-Unis.

La Pleine Conscience (Mindfulness) consiste à développer une présence attentive et attentionnée, quelle que soit l'expérience.

Au programme de ces 5 jours :

- Méditations guidées
- Exercices corporels
- Temps d'échange et de silence
- Apports théoriques de psycho-éducation

## Public

Ce séminaire est destiné aux personnes qui souhaitent découvrir l'approche de la Pleine Conscience ainsi qu'à celles qui ont déjà été initiées à cette approche – par exemple en suivant le programme MBSR, MBCT ou Med'EAT – et désirent se ressourcer.

## Intervenant



### Jean-Philippe Jacques

Formé et certifié par le Center For Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts. Fondateur et directeur de Ressource Mindfulness depuis 2009. Pendant 15 ans a fait de la recherche dans le domaine de la biologie moléculaire, aux Etats-Unis et en Suisse. Puis il s'est orienté vers la formation et les Ressources

Humaines appliquées à la santé dans le milieu hospitalier, l'industrie pharmaceutique et l'humanitaire. Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience au cœur de l'action.

## Aspects pratiques

**Accueil** : dimanche 18 août dès 18h (ouverture de la retraite à 20h30)

**Clôture** : vendredi 23 août à 14h (repas de midi inclus)

**Coût pour le stage, avec hébergement en pension complète** :

Hébergement dans des logements privés avec un ou deux lits par chambre. Salle de bain et WC partagés pour chaque logement.

- Chambre simple : CHF 975.- / 870.- euros (selon disponibilité)
- Chambre double : CHF 875.- / 775.- euros
- Camping : CHF 785.- / 700.- euros

Ce prix comprend le logement, l'enseignement, les repas et les pauses. Le prix du stage ne doit pas être un obstacle à votre participation. En cas de difficulté, nous en informons.

**Inscription** : remplir le formulaire sur [www.ressource-mindfulness.ch/outils-PC](http://www.ressource-mindfulness.ch/outils-PC) 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. 16 participant-es au maximum.

**Frais d'annulation** : CHF 100.- jusqu'à 10 jours avant la retraite (soit le 8 août). Ensuite la totalité de la somme sera retenue.

**Matériel disponible sur place** : tapis de yoga, chaises, coussins et bancs de méditation.

## Lieu de la retraite

La retraite se déroule à l'Eco-centre Izariat, situé à 850m d'altitude dans le Jura français, à 50 min de Genève. Un lieu dédié au travail du corps et de l'esprit à proximité de Bellegarde. Site internet : [www.izariat.fr](http://www.izariat.fr)

Un soin particulier est apporté à la qualité de la nourriture : bio, végétarien, produits de la nature, sans gluten.

L'Eco-centre est accessible par la gare TGV de Bellegarde, avec possibilité de navette. Un covoiturage est proposé via la page [www.ressource-mindfulness.ch/covoiturage](http://www.ressource-mindfulness.ch/covoiturage).

## Informations

Jean-Philippe Jacques, instructeur

T. +41 (0)78 761 62 01

Frédéric Monnerat, administrateur

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