



ATELIER

Le cerveau attentif : contrôle, maîtrise et lâcher-prise

Samedi 16 novembre 2019

Public

Cet **atelier** est ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de méditation. A signaler qu'une **conférence** intitulée « Le cerveau à l'heure de l'hyper-connexion » est proposée la veille de l'atelier (voir au verso).

Intention de l'atelier

Vous n'en avez peut-être pas conscience, mais toute votre perception du monde, votre rapport à ce qui vous entoure, aux autres et à vous-même sont déterminés par un petit quelque chose qui vaut de l'or : votre attention, sans cesse convoitée et courtisée, toujours menacée.

Par le biais d'exercices et de pratiques simples et accessibles, cet atelier vous proposera précisément de « faire attention à votre attention » dans votre vie quotidienne, pour en tirer un meilleur parti. Ensemble, nous explorerons les questionnements suivants :

- Pourquoi l'attention échappe-t-elle si souvent au contrôle volontaire ?
- Pourquoi est-il si difficile de rester concentré ?
- Que faire pour ne pas se laisser dériver ou pour éviter de papillonner ?

Car c'est bien dans le cerveau qu'il faut chercher ces secrets, que les neurosciences modernes commencent à pénétrer.

Conditions pratiques

Horaires	De 9h30 à 17h
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 au verso).
Inscription	www.ressource-mindfulness.ch/attention ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

Conférence Jean-Philippe Lachaux donnera également une **conférence** sur ce sujet le vendredi 15 novembre 2019 de 19h à 21h à Uni-Mail (boulevard du Pont-d'Arve 40, 1205 Genève). Tarif : CHF 20.-. Accueil dès 18h30. Inscription 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.

Intervenant



Jean-Philippe Lachaux, neuroscientifique, chercheur et auteur

Jean-Philippe est directeur de recherche à l'INSERM l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) et travaille au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon. Ses recherches concernent les mécanismes neuronaux de l'attention et de la concentration, avec un effort particulier pour répondre aux questions que nous nous posons tous quotidiennement sur l'attention.

Il est également fondateur du projet ATOLE, un programme de découverte et d'apprentissage de l'attention en milieu scolaire. Son objectif est d'aider l'élève à mieux comprendre son cerveau et les forces qui bousculent son attention au quotidien, et à apprendre à mieux y réagir, en classe mais également en dehors.

Il est l'auteur de nombreux ouvrages : *Les Petites Bulles de l'attention* (2016), *Le cerveau funambule* (2015), *Le cerveau attentif* (2011), etc.



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.