



## ATELIER

# Yoga et méditation : des guides vers davantage de paix et de profondeur

7-8 mars 2020

### Public

Cet **atelier de 2 jours** est ouvert à toute personne ayant déjà une pratique établie de yoga et/ou de pleine conscience.

### Intention de l'atelier

L'intention est de vivre ces deux jours au rythme de l'instant. Comment demeurer au plus près de l'instant, découvrant comment notre esprit est avide de faire, commenter, soupeser, réaliser, atteindre, bref contrôler ?

La pratique du yoga, par le biais des postures et du pranayama (exercices du souffle), et la pratique de la méditation assise sont des outils pérennes, qui traversent le temps. Ils pointent vers plus de liberté, de légèreté et de profondeur dans notre vie.

Lors de cet atelier, nous verrons en quoi le yoga est méditation et comment ces approches peuvent aller à la rencontre de nos aspirations les plus profondes. Il ne s'agit pas simplement de pouvoir se glisser dans des poses compliquées, ni de pouvoir demeurer assis immobile aussi longtemps que possible.

Au programme de ces 2 jours :

- pratique de yoga, de pranayama et de méditation assise
- exploration de l'expérience
- mise en lien avec la vie courante
- temps de partage

### Conditions pratiques

Horaires	Samedi de 9h30 à 17h & dimanche de 9h30 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).
Lieu	Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
Coût	Frais d'inscription de CHF 120.- à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir au verso).
Inscription	<a href="http://www.ressource-mindfulness.ch/yoga">www.ressource-mindfulness.ch/yoga</a> ou 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.

### Intervenante



#### Claude Maskens, enseignante de yoga, auteure et instructrice

Claude est enseignante de yoga, psychothérapeute, diplômée complémentaire en sciences psychologiques et instructrice MBSR certifiée. Elle a traduit notamment deux ouvrages fondateurs dans le domaine de la mindfulness : *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience* de Jon Kabat-Zinn et *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression* de Z. Segal, M. Williams et J. Teasdale. Elle est également co-auteure de *Pleine conscience pour les seniors - programme en huit mois - approche cognitive*.

En 2009, elle est membre fondatrice de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness) et en 2017, membre fondatrice de l'ABFM (Association Belge Francophone de Pleine Conscience-Mindfulness).

Avec Fabienne Bauwens, Claude a mis sur pied le « Certificat d'Université à la Pleine Conscience-Mindfulness - réduction du stress et applications cliniques » de l'Université Libre de Bruxelles. Comme formatrice, elle s'implique également dans le CAS en Interventions basées sur la Pleine Conscience proposé par la HEdS de Genève et le DU « Méditation, gestion du stress et relation de soin » de la Sorbonne.



#### Ressource Mindfulness

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