

# Retraite en silence de 5 jours

du 27 mai au 1er juin 2020

## Renaitre à soi

5 jours de méditation et de silence pour renouer avec la partie essentielle de soi. Cette approche séculière et laïque, puise sa source dans une sagesse ancestrale. Durant ces 5 jours, nous revisitons la notion de présence à soi et au monde avec des temps de pratique et d'enseignement réguliers.

Tout au long de ces 5 jours, un soin particulier est apporté à faire le lien avec notre quotidien « normal », bien souvent hyper connecté et agité. Durant la retraite, il est demandé aux participants-es de s'abstenir de l'usage du téléphone portable. Le format y est totalement adapté.

Les participants-tes sont invités à participer à quelques tâches ménagères chaque jour comme partie intégrante de la démarche (environ 1hr/jour).

## Public

Avant tout les personnes ayant déjà goûté à la méditation et aussi les personnes se sentant prêtes à s'immerger dans une telle démarche. A relever que cette retraite qualifie dans le cadre de la formation continue pour les instructeurs-trices en interventions basées sur la Pleine Conscience devant faire une retraite de 5 jours en silence.

## Intervenants



### Jean-Philippe Jacques

Formé et certifié par l'Université de Massachussets. 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.



### Ozan Aksoyek

Pédagogue par le geste et le mouvement, Ozan a une formation en psychologie clinique qu'il a complétée par des études en éducation somatique (méthode Feldenkrais). Il possède une expérience de plus de 15 ans d'interventions au niveau des processus de communication, autant au sein d'équipes paramédicales que dans le contexte des arts de la scène. Il enseigne l'intelligence émotionnelle et la méditation de pleine conscience en collaboration avec Emergences Bruxelles.

## Aspects pratiques

**Accueil :** mercredi 27 mai 2020 dès 18h (ouverture de la retraite à 20h30)

**Clôture :** lundi 1er juin 2020 à 14h (repas de midi inclus)

### Frais d'inscription :

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

- Chambre simple : CHF 580.- / 540 € (selon disponibilité)
- Chambre double : CHF 490.- / 460 €

**Remarque :** les frais d'inscription couvrent uniquement la location de la salle, l'hébergement, les repas et les pauses pour tous. A ces frais, il importe de rajouter la **Participation Libre et Consciente**, remise par chaque participant-e en fin de retraite.

La Participation Libre et Consciente est une autre façon d'envisager la rémunération des intervenants. 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 la retraite. Dans tous les cas, cette contribution consciente doit être proportionnée à la capacité de chacun-e.

**Inscription :** remplir le formulaire sur [www.ressource-mindfulness.ch/silence](http://www.ressource-mindfulness.ch/silence) 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 15 mai). Ensuite la totalité de la somme sera retenue.

## 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.

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

## Informations

Jean-Philippe Jacques, instructeur  
Frédéric Monnerat, administrateur

T. +41 (0)78 761 62 01  
[frederic@ressource-mindfulness.ch](mailto:frederic@ressource-mindfulness.ch)