

# Les Outils de la Pleine Conscience au temps du Covid19

*Espace Rivoire - du 19 au 24 juillet 2020*

## **Renaître à soi après le Covid19**

On parle déjà du « grand confinement », cette période charnière de l'anthropocène où des milliards de terriens se sont retrouvés chez eux dans l'intérêt de tous, pour interrompre la chaîne de transmission d'un virus émergent.

Aujourd'hui, il nous est possible de repartir différemment.

Ce séminaire tire parti des outils de la Pleine Conscience pour revisiter l'impact de ces derniers mois, autant physiques que psychiques, afin de s'installer de plain-pied dans un futur qui fait sens, respectueux de soi et du vivant plus largement.

Ces questions sont abordées par la porte de la Pleine Conscience, depuis la présence au corps vers la présence au monde en passant par les émotions et les pensées. Pratiquement, le chemin se fait pas à pas, avec des temps de pratiques méditatives, d'enseignements et de partages.

## **Quelques intentions de ce séminaire résidentiel :**

- Identifier nos sources de ressourcement et d'épuisement au filtre du vécu de ces derniers mois
- Revisiter les gestes simples, les postures simples, les actions simples qui font sens aujourd'hui et permettent de se sentir davantage aligné
- Préserver les acquis de la parenthèse confinée d'hier pour nourrir les engagements qui font sens aujourd'hui, et pour demain
- Profiter de plages de silence pour contacter la clarté et l'espace intérieurs

## **Public**

Aussi bien les personnes ayant déjà goûté à la méditation que les personnes se sentant prêtes à s'immerger dans une telle démarche.

## **Intervenants**



### **Jean-Philippe Jacques, PharmD PhD., instructeur MBSR certifié.**

Formé et certifié par l'Université de médecine du Massachusetts. Fondateur de Ressource-Mindfulness en 2009. Un parcours riche et éclectique dans le domaine de la santé et de la méditation.



### **Erwan Tréguer, instructeur MBSR et sophrologue.**

Instructeur MBSR formé par le Center For Mindfulness de l'Université du Massachusetts, Erwan anime des conférences et des ateliers sur les thèmes de l'écologie et de la méditation.

## **Aspects pratiques**

**Accueil :** dimanche 19 juillet 2020 dès 18h (ouverture de la retraite à 20h30)

**Clôture :** vendredi 24 juillet 2020 à 14h (repas de midi inclus)

## **Frais d'inscription :**

Hébergement dans des logements adaptés aux mesures Covid19.

- Chambre simple : CHF 980.- / 930.- €
- Chambre double (uniquement pour couples) : CHF 890.- / 840.- €
- Camping : CHF 820.- / 780.- €
- Tipi en bois : CHF 980.- / 930.- €

Ce tarif 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.

Les inscriptions sont prises par ordre chronologique et sont validées par le paiement. 16 participant-es au maximum afin de respecter les règles sanitaires.

**Inscription :** remplir le formulaire sur [www.ressource-mindfulness.ch/outilsPC](http://www.ressource-mindfulness.ch/outilsPC) 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

**Frais d'annulation :** CHF 100.- jusqu'à 10 jours avant la retraite (soit le 9 juillet). Ensuite la totalité de la somme sera retenue.

## **Lieu de la retraite & informations pratiques**

La retraite se déroule à l'Espace Rivoire situé à 800m d'altitude dans le Jura français, à une heure de Genève. Un lieu dédié au travail du corps et de l'esprit à proximité de Bellegarde.

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

Nous garantissons des règles sanitaires adaptées à l'épidémie Covid19.

L'accès est possible en voiture individuelle ou bien en train TGV via la gare de Nurieux.

## **Informations**

Jean-Philippe Jacques, instructeur  
Frédéric Monnerat, administrateur

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