



**ATELIER  
LA ROUE DE L'ESPRIT ÉQUILIBRÉ:  
APPROFONDISSEMENT DE LA MINDFULNESS  
9 – 10 - 11 MARS 2018  
[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)**

### **Public**

Cet atelier intéresse autant les personnes découvrant la méditation que les personnes ayant déjà une pratique de la méditation, mindfulness ou autre.

### **Intention de l'atelier**

Une des réalités les plus répandues et frustrantes de notre mode de vie, c'est que notre bien-être psychique est fragile: nous nous sentons souvent traversé par l'agitation, l'inattention ou même l'anxiété. Comment peut-on se sentir si souvent fatigué, stressé, et manquant de stabilité mentale alors même que nos besoins physiques fondamentaux sont satisfaits?

Les données scientifiques récentes confirment les bénéfices de la méditation. Pour l'essentiel, la recherche porte sur la mindfulness et son impact sur l'anxiété, l'addiction, la dépression, le stress, etc. Pourtant, de plus en plus de spécialistes du champ de la méditation contemporaine considèrent que la mindfulness n'est qu'une étape dans le cheminement vers l'équilibre psychique. Cet atelier propose d'approfondir les pratiques transformantes de la méditation et d'autres aspects de l'entraînement de l'esprit. Une combinaison d'enseignements bouddhistes traditionnels étayés de données neuroscientifiques et cliniques suggère que certains éléments sont essentiels pour le bien-être du corps-esprit: la résilience, la capacité à faire face à l'adversité et à maintenir une attention stable.

Cet atelier permet de renforcer ces éléments afin de cheminer dans notre recherche de sens et d'engagement : il devient alors plus accessible de s'éveiller à la magie et la beauté de la vie, de surmonter les obstacles habituels du quotidien, de renforcer les qualités positives de l'esprit : l'enthousiasme, la joie, la tranquillité, la concentration, l'équanimité, l'amour bienveillant, la compassion et la sagesse.

### **Conditions pratiques**

**Horaires** Vendredi: 19h30 à 21h30 / Samedi: 9h30 à 17h / Dimanche: 9h30 à 13h.

**Repas** Pris ensemble sur place (buffet canadien et végétarien).

**Coût** 320.- CHF en plein tarif et 260.- CHF en tarif réduit (étudiants, AI, AVS...)

**Lieu** Espace Plantaporrêts. Rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève.

**Nombre de participants limité à 24.**

### **Animateur : Diego Hangartner, PharmD**



Pendant plus de trente ans, Diego s'est impliqué dans l'exploration de l'esprit et de la conscience. Il a fait des études de philosophie et psychologie bouddhiste en Asie auprès de plusieurs grands maîtres spirituels, puis il a travaillé pendant 12 ans comme secrétaire exécutif du Mind & Life institut dont la mission est de faire le lien entre les traditions contemplatives et les sciences. Diego est maintenant installé à Zurich, où il a développé le programme de la roue de l'esprit équilibré comme une approche pratique adaptée à notre mode de vie européen pour s'approprier différentes techniques d'entraînement de l'esprit. Voir son site: [www.diegohangartner.org](http://www.diegohangartner.org)

---

**Inscriptions via la page d'accueil du site [ressource-mindfulness.ch](http://ressource-mindfulness.ch)  
Renseignements: [erwan@ressource-mindfulness.ch](mailto:erwan@ressource-mindfulness.ch)**