



## Séminaire « Revisiter l'espace et le temps »

8 - 10 mars 2019

### Les notions d'espace et de temps

Lorsque nous parlons d'espace et de temps, de quoi parlons-nous : d'une expérience vécue, d'un ressenti, ou bien de repères qui nous ont été transmis : dépêches-toi, tu vas être en retard ! tu en prends de la place !

En réalité, avec les conditions favorables, il est envisageable de réaliser que chez soi il y a toute la place nécessaire au déploiement d'une joie et d'une énergie de vie remarquable. Une fois ces repères posés, le chemin est tout tracé.

Pendant ce week-end, nous cheminons selon des étapes clairement identifiées :

- Se poser, sortir du mode « faire », de la comparaison
- Arriver dans un espace de paix intérieure
- Se nourrir de la générosité infinie de la nature sauvage des lieux
- Tirer parti de la sensibilité et de l'intelligence du groupe
- Laisser émerger un soi affranchi des notions de temps et d'espace dictées par notre *ego-système* étriqué pour aller vers un *éco-système* sans limites.

### Public

Tout autant les personnes découvrant la méditation que les personnes ayant déjà une pratique.

### Intervenant



#### Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD

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 s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.

### Aspects pratiques

**Accueil** : vendredi 8 mars dès 19h (ouverture du séminaire à 20h30)

**Clôture** : dimanche 10 mars à 16h

#### Coûts pour le stage et l'hébergement :

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

- Chambre simple : CHF 495.- / 440 € (selon disponibilité)
- Chambre double : CHF 435.- / 385 €

Ce prix comprend le logement, l'enseignement, les repas et les pauses. Le coût ne doit pas être un obstacle et pourra donc être adapté aux conditions personnelles.

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

**Remarque** : 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 21 février). Ensuite la totalité de la somme sera retenue.

### Lieu de la retraite



Le séminaire 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)

« Quelle est la taille de la pièce? Assez grande. Quelle est la taille de la pièce? Assez petite. Ni trop grande, ni trop petite. Juste la bonne taille. Juste assez. Et combien de temps avons-nous? Juste assez. » Robert Lax