



ATELIER

Les quatre fondements de l'Attention

Mindfulness et Unité dans la Dualité

18-19 mai 2019

Public

Cet **atelier de 2 jours** est ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de méditation. A signaler qu'une **conférence** intitulée « La philosophie et la méditation pour mieux vivre : présentation de l'approche *Unité dans la Dualité* appliquée au développement personnel » est proposée la veille de l'atelier (voir au verso).

Intention et contenu de l'atelier

La méditation peut-elle rendre plus heureux ? Comment développer le sentiment de liberté, même dans des circonstances de vie exigeantes ? Comment reprendre les commandes de notre existence ?

Le cheminement proposé lors de cet atelier consistera à contacter des sensations corporelles d'ancrage et de stabilité, grâce à des exercices de méditation guidée. Cette base saine offrira à chacun un meilleur accès à ses ressources internes et la possibilité d'observer de manière ouverte le déploiement de sa propre expérience de la réalité.

Sandrine Gousset fera le lien entre ces pratiques et les éléments théoriques appelés *Les quatre fondements de l'Attention*, à savoir le corps, les tonalités de ressentis, les autres facultés mentales et les phénomènes. Ces investigations, centrales dans l'approche *Unité dans la Dualité*, mènent à un regain de liberté. Nous serons alors en meilleure capacité de faire face aux défis de la vie et de les appréhender de façon plus appropriée, claire et flexible.

Lien conseillé : www.tarab-institute.fr

Conditions pratiques

Horaires	Samedi de 9h30 à 17h & dimanche de 9h30 à 16h30.
Coût	Frais d'inscription de CHF 120.- à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir au verso).
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
Inscription	www.ressource-mindfulness.ch/unite-dualite

Conférence

Erwan Tréguer donnera une **conférence** sur l'approche « Unité dans la Dualité » le vendredi 17 mai 2019 de 19h à 21h au Forum 1 CSP (rue du Village-Suisse 14, 1205 Genève). Tarif : CHF 20.-. Inscription par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

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.

Intervenants



ATELIER - Sandrine Gousset, docteure en sociologie et en sciences politiques et diplômée du cycle « Unité dans la Dualité »

Docteure en sociologie et en sciences politiques, Sandrine a travaillé à l'Université pendant des années avant de devenir psychothérapeute. Depuis 2001, elle a traduit les écrits de Tarab Tulku XI et Lene Handberg en lien avec l'approche Unité dans la Dualité. Elle est aujourd'hui membre du Comité Pédagogique de l'Institut Tarab International, donne des ateliers UD en Europe et participe à transmettre la formation UD en France et en Slovaquie.



CONFERENCE - Erwan Tréguer, sophrologue, instructeur MBSR et formé à l'approche « Unité dans la Dualité »

En parallèle à son parcours en entreprise (ingénieur chef de produit), Erwan a pratiqué le tai chi et la méditation, et découvert en 2012 la formation UD. Désormais engagé dans le partage de la sophrologie et de la méditation, il témoignera avec enthousiasme et « les pieds bien sur terre » des prises de conscience et des bienfaits auxquels la cartographie UD permet d'accéder.



Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
www.ressource-mindfulness.ch