



**JOURNEE**

# Journée en silence

**Samedi 6 juin 2020**

## Public

Une journée destinée uniquement aux personnes ayant suivi le programme MBSR ou MBCT pour se reimmerger dans une dynamique de groupe méditative.

## Intention de l'atelier

La retraite est un espace ouvert destiné avant tout à prendre soin de soi. Cette démarche volontaire, engagée, imprégnée de force et de douceur est une invitation vers une plus grande intériorité, une plus grande compréhension de l'esprit. À tout moment, durant la retraite, les instructeurs sont présents pour discuter, préciser un point ou un autre si vous en sentez le besoin.

## Cette intention se décline autour de plusieurs axes :

- Cultiver les bénéfices d'une pratique de méditation de Pleine Conscience que le quotidien ne permet pas ordinairement
- Laisser décanter les turbulences du quotidien
- Accueillir l'instant présent dans le silence
- Honorer la richesse de « ce qui est », avec curiosité, bienveillance, amour, compassion et équanimité

## Conditions pratiques

**Horaires** : de 9h30 à 16h30. Merci d'arriver avant 9h30. Salle ouverte dès 9h.

**Lieu** : Salle polyvalente de Dardagny, route de la Donzelle 22, 1283 Dardagny.

**Repas** : Chacun contribue au buffet : un plat salé ou sucré de votre choix. Quantité suggérée : pour 4 pers.

**Aspects pratiques** : Il y a sur place : bouilloire avec eau chaude et eau froide, serviettes, assiettes, services, verres et tasses. En fin de journée, il est demandé un coup de main pour ranger.

**Matériel pour la retraite** : chacun apporte un tapis de yoga, un coussin ou banc de méditation, une couverture légère et des chaussettes. Il y a des chaises sur place pour les assises. La marche se fera dehors si le temps le permet.

**Téléphone** : nous vous invitons vivement à venir à cette journée sans téléphone portable ou à le laisser éteint dans votre véhicule.

**Accès en voiture** : il y a un parking à côté de la salle. Un covoiturage est également organisé, mais sans garantie de pouvoir vous trouver un véhicule : [www.ressource-mindfulness.ch/covoiturage](http://www.ressource-mindfulness.ch/covoiturage).

**Accès en train** : Gare Cornavin 8h44, depuis le quai 5 (vérifier!), direction « La Plaine ». Arrivée à la gare de La Plaine à 9h04 et prendre le minibus P direction Dardagny jusqu'à l'arrêt « Les Tilleuls » (arrêt sur demande). Billet Unireso. Retour : Bus P à 17h02 à l'arrêt « Les Tilleuls » pour la gare de La Plaine.

**Coût** : Participation Libre et Consciente en fin de journée (voir ci-dessous). Montant suggéré : CHF 40.-

**Inscription** : via la page [www.ressource-mindfulness.ch/journee](http://www.ressource-mindfulness.ch/journee) ou par courriel à [frederic@ressource-mindfulness.ch](mailto:frederic@ressource-mindfulness.ch)

## Qu'est-ce que la Participation Libre et Consciente ?

La Participation Libre et Consciente permet de rémunérer les intervenants et la structure organisatrice pour le travail de conception, de préparation et d'animation. Elle fait l'objet de plus amples explications durant la journée. Chaque participant-e est libre de décider du montant de cette participation, qui est remise de manière anonyme dans une enveloppe à la fin de la journée.

**Ressource Mindfulness**

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)