



ATELIER

Proximité à soi, ouverture au monde

4-5 avril 2020

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 « Amour et Compassion véritables » est proposée la veille de l'atelier (voir au verso).

Intention de l'atelier

L'amour et la compassion dépendent de notre capacité d'ouverture à nous-mêmes et aux autres. Être ouvert implique la capacité à créer un espace intérieur pour faire l'expérience de ce qui est.

La vision que nous avons des autres dépend de notre relation à nous-mêmes. Au-delà du corps, des pensées, du langage et des émotions, il existe un niveau d'existence où nous nous sentons vivre sans avoir besoin d'un soutien extérieur. Nous pouvons alors naturellement laisser être ce qui est, sans peurs ni projections.

Le fil conducteur de ce week-end sera la présence attentive au ressenti corporel. Grâce à des mobilisations lentes et douces adaptées à chacun, et par l'attention au souffle, les participants s'établiront dans un niveau corps-esprit de plus en plus unifié.

Lien conseillé : www.tarab-institute.fr

Conditions pratiques

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

Conférence Sandrine Gousset donnera une **conférence** sur le thème « Amour et Compassion véritables » le vendredi 3 avril 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. 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.

Intervenante



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

Sandrine Gousset porte les enseignements de Tarab Tulku Rinpoché, avec précision et générosité, depuis plus de 20 ans. Chaque exposé, chaque guidance, est une opportunité de rentrer en profondeur dans une compréhension nouvelle de la nature-même de la réalité.

A la tête du comité pédagogique du Tarab Institute France, Sandrine participe à l'enseignement UD en France et en Europe. Docteure en sociologie et en science politique, elle s'est formée et exerce en tant que psychothérapeute depuis plus de 15 ans.



Ressource Mindfulness

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

Fondé en 2009, Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.