*« Il n'y a pas d'autre prédestination que la liberté qui consiste pour chacun à faire ce que personne ne peut faire à sa place. Peut-être que la peur la plus importante n'est pas celle de la mort, mais celle qui monte devant le risque d'être vivant et d'exprimer ce que l'on est vraiment. Et la vraie joie vient de porter sur les autres un regard qui les espère. »* Francine Carillo

# Méditer à la montagne

## Découverte et approfondissement de la Pleine Conscience

## 24 au 26 juillet 2020

Nous venons tous d'être fortement secoués par le grand chambardement provoqué par cette pandémie. Pour qui éprouve le besoin de prendre du recul et un brin d'altitude, de quitter momentanément nos écrans et redécouvrir peu à peu de la présence réelle et sensible, de créer un espace intérieur plus libre, voir de l'horizon, et ceci dans un climat convivial et respectueux, nous nous réjouissons de partager avec vous deux jours de méditation à La Soleillette.

Ralentir, s'arrêter, prendre soin de soi et de son lien au monde, si fortement questionné, laisser respirer chaque seconde, dans l'écoute et la conscience du souffle, du corps, des perceptions, de la pensée, de l'émotion et leurs influences mutuelles. Accueillir l'expérience telle qu'elle se présente, dans un climat d'ouverture et de bienveillance.

### A qui s'adresse cette retraite ?

- A toute personne désireuse de découvrir la méditation et différents outils de la mindfulness.
- A toute personne déjà familière de la méditation souhaitant approfondir sa pratique.

### Contenu et déroulement

Les outils de la Pleine Conscience proposés lors de ce week-end sont issus du programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) développé par Jon Kabat-Zinn. La retraite est composée de moments de pratique guidée de méditation, assise, allongée ou debout, dans l'immobilité ou le mouvement. En silence ou dans le partage.

### Aspects pratiques

**Accueil** : vendredi 24 juillet 2020 dès 18h (ouverture de la retraite à 20h15)

**Clôture** : dimanche 26 juillet 2020 à 14h (repas de midi inclus)

**Coûts pour le stage et l'hébergement** :
Hébergement dans des logements adaptés aux mesures Covid19.

- Chambre simple : CHF 510.- / 485.- €
- Chambre double (uniquement pour couples) : CHF 450.- / 430.- €

Ce tarif comprend le logement, l'enseignement, les repas et les pauses. Le prix du stage ne doit pas être un obstacle à votre participation. En cas de difficulté, nous en informer.

**Inscription** : remplir le formulaire sur www.ressource-mindfulness.ch/montagne 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

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 14 juillet 2020). Ensuite la totalité de la somme sera retenue.

### Lieu de la retraite

La retraite se déroule à La Soleillette, en bordure du village de Bogève, en France voisine, dans un paysage apaisant de moyenne montagne, au cœur de la Vallée Verte, à 30 minutes de Genève. Délicieuse cuisine végétarienne bio. En savoir plus : www.soleillette.com

Nous garantissons des règles sanitaires adaptées à l'épidémie Covid19.

Un covoiturage est organisé via la page www.ressource-mindfulness.ch/covoiturage

### Intervenante

**Laurence Bovay, instructrice MBSR, thérapeute corporelle et enseignante de tai chi.**
Formée par le Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts, selon le programme de Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli.