



Pratiques hebdomadaires de mouvements et méditation en Pleine Conscience

Septembre à décembre 2020

DESCRIPTIF

Les pratiques hebdomadaires s'inscrivent dans le prolongement d'une démarche de réduction du stress par la méditation de Pleine Conscience (MBSR ou MBCT) et sont destinées aux personnes ayant déjà expérimenté la méditation. Les mouvements proposés s'inspirent de différentes approches de yoga, de qi gong et de tai-chi.

Durant ces pratiques, nous allons au cœur de la pleine conscience en portant notre attention dans l'instant présent avec douceur, bienveillance et curiosité. Ces graines de conscience hebdomadaires se nourrissent de la dynamique du groupe et de la régularité, qui toutes deux facilitent l'entretien d'une pratique quotidienne.

PRE-REQUIS

Avoir déjà participé à un programme de Pleine Conscience de 8 semaines (MBSR, MBCT, Med'Eat, etc.)

DATES

Trois séances hebdomadaires du 31 août au 18 décembre 2020

En présentiel

- **les mercredis**, de 12h30 à 13h30, animé par Jean-Philippe Jacques
- **les vendredis**, de 12h30 à 13h30, animé par Erwan Tréguer

Lieu : Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève. Lignes TPG : 2, 4, 11, 14 et 19 (arrêts « Jonction » ou « Palladium »).

Par visio-conférence

- **les lundis**, de 18h à 19h, animé par Erwan Tréguer

Pas de sessions durant les vacances scolaires ni les jours fériés.

PRIX

CHF 200.- pour le trimestre. Tarif réduit de CHF 100.- sur demande.

INSTRUCTEURS

Sont formés par le « Center for Mindfulness » (CFM) de l'Université de médecine du Massachusetts, selon le programme développé par Jon Kabat Zinn et Saki Santorelli.

Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD. Certifié par le CFM. Des activités dans la recherche, la pédagogie, l'éducation à la santé, l'éducation thérapeutique et l'humanitaire. Pratique le tai-chi et la méditation depuis 1995.

Erwan Tréguer. Expérience dans le sport de haut niveau et en entreprise comme ingénieur. Sophrologue, pratique la méditation, le Qi Gong et le tai-chi depuis 2005.

INSCRIPTION

Le nombre de places étant limité, il est demandé de s'inscrire à l'avance par courriel : frederic@ressource-mindfulness.ch. L'inscription est validée par le paiement. A relever qu'il est possible de se joindre aux pratiques hebdomadaires à tout moment de l'année.

COORDONNEES BANCAIRES

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