



Séminaire résidentiel

Compassion et transition

Ouvrir son cœur, aujourd'hui et pour demain

du 16 au 18 octobre 2020

Intention du séminaire

Pour de nombreux experts, cette décennie semble être la dernière chance d'opérer un changement majeur pour passer d'une société de prédation qui cause sa propre perte, à une société qui soutient le vivant. La société, c'est la somme de nos individualités : faisons notre part.

Cette retraite de méditation explorera les thèmes de la compassion, l'écopsychologie, la résilience et l'action. La compassion, qui signifie littéralement « souffrir avec », nous invitera à sortir du déni et permettra de contacter dans notre cœur le courage et les forces de guérison, en nous reliant à la vie en nous et autour de nous.

Durant ce week-end, nous veillerons à prendre soin du monde en commençant par renforcer nos capacités d'accueil, de bienveillance, de compassion et de lucidité pour poser les actions justes. Et si l'enjeu est critique, l'atmosphère sera quant à elle conviviale, positive et soutenante !

Public

Débutants et pratiquants plus expérimentés, sensibles à ces sujets.

Intervenant-es



Maria Romero, instrutrice de méditation (MBSR et MBCL) et thérapeute en relation d'aide psychologique

Maria est formée comme instrutrice MBSR par l'Université Libre de Bruxelles depuis 2016. Sensible à l'impact du manque d'acceptation de soi et de l'autre, elle se forme au développement de la compassion avec Erik Van den Brink et Frits Koster (fondateurs du programme MBCL). Elle a par ailleurs travaillé plus de 20 ans au CICR et exerce comme thérapeute depuis 2005.



Erwan Tréguer, sophrologue et instructeur de méditation (MBSR), facilitateur d'ateliers d'écopsychologie (Travail Qui Relie)

Erwan est formé par le Center For Mindfulness de l'Université du Massachusetts. Après un début de carrière en tant qu'ingénieur, Erwan se consacre exclusivement à la sophrologie et la méditation depuis 2013. Très sensible à la question écologique, il explore les questions de transition et se forme dans la facilitation d'ateliers de *Travail Qui Relie* à partir de 2017.

Aspects pratiques

Accueil : vendredi 16 octobre 2020 dès 19h (ouverture du séminaire à 20h30)

Clôture : dimanche 18 octobre 2020 à 16h

> Tarifs :

Hébergement en pension complète dans des logements privés avec un ou deux lits par chambre. Salle de bain et WC pour chaque logement :

- Chambre à un lit : CHF 340.- / 330.- €
- Chambre double (uniquement pour couples) : CHF 290.- / 280.- €

Ce tarif comprend le logement, les repas et les pauses.

> Participation Libre et Consciente

A ces frais, il importe de rajouter la Participation Libre et Consciente, qui constitue la rémunération des intervenants, et qui est remise par chaque participant-e en fin d'atelier. 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.

Inscription : www.ressource-mindfulness.ch/compassion-transition

Frais d'annulation : CHF 80.- jusqu'à 15 jours avant la retraite (soit le 1^{er} octobre). Ensuite la totalité de la somme sera retenue.

Remarque : inscriptions prises par ordre chronologique et validées par le paiement.

Lieu de la retraite

Le séminaire se déroule à l'Eco-centre Izariat, à 50 min de Genève. Un lieu dédié au travail du corps et de l'esprit à proximité de Bellegarde. Site internet : www.izariat.fr. Un soin particulier est apporté à la qualité de la nourriture : bio, végétarien, produits de la nature, sans gluten, sans lactose.

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

Il est possible - et conseillé - de venir en train depuis Genève : un TER ou TGV chaque heure, 35 min de trajet et service de navette à la gare TGV de Bellegarde-sur Valserine. Contacter directement l'éco-centre pour la navette : marie-laure@izariat.fr

Informations

Erwan Tréguer, instructeur

erwan@ressource-mindfulness.ch

Frédéric Monnerat, administrateur

frederic@ressource-mindfulness.ch