



# La Pleine Conscience pendant 8 mois

Octobre 2020 - Mai 2021

## DESCRIPTIF

A la fin du programme sur 8 semaines MBSR, il est dit : « la 8<sup>ème</sup> session est la dernière du programme ; elle dure toute la vie ». Pendant ces 8 semaines, nous avons réalisé que la pratique régulière est un point d'ancrage dans le moment présent et que la force du groupe peut nous porter le long de ce chemin subtil, jalonné de moments de difficultés et de bonheur.

Bien que différent dans sa structure et dans sa relation au groupe, **ce programme sur 8 mois s'inscrit dans le prolongement du programme MBSR, MBCT ou Med'EAT**. Il est composé de sessions mensuelles destinées aux anciens participants désirant cultiver leur qualité de présence au fil du temps.

Nous explorons plus en profondeur les attitudes qui fondent une présence attentive et attentionnée : l'effort juste, le regard neuf, la patience, l'acceptation, le lâcher-prise, le non-jugement et la confiance, avec en filigrane la notion de compassion et d'équanimité. Ce programme nous invite à :

- ∞ passer notre vécu au tamis de ces attitudes durant les pratiques méditatives
- ∞ revisiter la nature de la présence
- ∞ vivre l'alternance des rencontres et des séparations avec le groupe

La participation à ce programme implique un engagement dans la durée.

## DATES

**Les sessions ont lieu le jeudi de 19h30 à 22h, aux dates suivantes :**

Groupe animé par Jean-Philippe Jacques

8 oct, 5 nov, 10 déc 2020, 14 jan, 4 fév, 4 mars, 15 avril, 20 mai 2021

## LIEU

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

## PRIX

CHF 520.- payable en une fois. Arrangement sur demande.

## INSTRUCTEUR

Formé et certifié 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 taï-chi et la méditation depuis 1995.

## INSCRIPTION

Le nombre de place étant limité, il est demandé de s'inscrire à l'avance via la page [www.ressource-mindfulness.ch/8mois](http://www.ressource-mindfulness.ch/8mois) ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch. L'inscription est validée par le paiement de l'acompte.

Ressource Mindfulness  
rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève  
[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)