



ressource mindfulness

rue des Plantaporêts 3

1205 Genève

www.ressource-mindfulness.ch

Journée d'initiation par Zoom

Déroulement de la journée

- 9h15: ouverture de la session Zoom
- 9h30: introduction et tour de table des participant-es
- 10h15: méditation guidée* et temps de partage
- 10h45: exercice "Mindfulness of sense"

11h10: pause

- 11h15: méditation guidée sur le souffle*
- 11h25: mouvements en conscience
- 11h55: temps de partage

12h30: pause repas

- 13h45: méditation guidée et body scan*
- 14h15: temps de partage en binômes
- 14h40: qu'est-ce que la Participation Libre et Consciente?
- 15h: mouvements en conscience*

15h20: pause

- 15h30: méditation guidée sur la bienveillance*
- 15h50: temps de partage au sujet des dernières méditations
- 16h15: temps de partage au sujet de la journée
- 16h45: méditation de clôture*

** Pour les méditations guidées, le micro de tous les participant-es est coupé par l'instructeur pour éviter les bruits parasites. La vidéo est également coupée afin de faire preuve de «sobriété numérique».*

Sessions par Zoom: nos bonnes pratiques

Afin de garantir un moment de qualité pour soi, le groupe et l'instructeur, nous vous invitons à vous immerger et à respecter le cadre de pratique suivant:

Avant de rejoindre la séance

- Pour pouvoir participer à une séance en ligne vous devez disposer d'un ordinateur, si possible avec une webcam, ou d'un smartphone ou d'une tablette.
- Installer l'application gratuite Zoom
- Vous rejoignez la séance en cliquant sur le lien qui vous a été transmis « zoom.us/xxxxxxxxxx » et en indiquant le mot de passe que vous avez reçu.
- Les salles de réunions sont généralement ouvertes 15 minutes avant le début de la réunion, et
- Vous testez que tout est OK au niveau audio / vidéo.
- De préférence, vous munir d'écouteurs/micro pour une meilleure qualité de son.
- Vérifier l'éclairage qui vous concerne pour apparaître clairement à l'écran Zoom.

- Soigner votre espace sonore et celui des autres participants afin de ne pas interférer avec le cours: bruits de fond, écho. Eviter aussi de boire sans éteindre votre micro.
- Vous installer confortablement pour la séance (fauteuil, coussin, tapis de yoga).
- Comme pour l'ensemble de nos cours, nous vous demandons de ne pas enregistrer la rencontre dans le respect de nos conventions de vie commune durant le cours.

Pendant la séance

- Soyez assis-e seul-e dans une pièce.
- Eteignez votre micro lorsque vous n'intervenez pas dans la réunion.
- Vous pouvez interagir en ouvrant le micro ou en utilisant la fonction « conversation » (écrite).
- Pour les méditations guidées, le micro de tous les participants est coupé par l'instructeur pour éviter les bruits parasites. La vidéo est également coupée afin de faire preuve de « sobriété numérique » et ne pas surcharger le réseau internet durant l'assise.

Des questions ?

frederic@ressource-mindfulness.ch