



ATELIER

Découvrir le *Travail Qui Relie*

Renforcer ses racines pour se soutenir soi-même, les autres et la Terre.

Samedi 30 janvier 2020

Public

Cet atelier est ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de méditation.

Intention de l'atelier

Nous vivons un moment historique de transition : la Terre est à bout de souffle, l'effondrement menace et la société humaine est en perte de sens. Paradoxalement, ce moment nous offre l'opportunité unique de participer à la bascule vers une société respectueuse du vivant.

Cet atelier de Travail Qui Relie permettra à chacun de :

- trouver une communauté soutenante, véritable caisse de résonance de nos ressentis
- réaliser au plus profond de soi l'interdépendance de toutes les formes de vie sur Terre
- faire émerger sa mission et ses moyens d'action

Lien conseillé : www.terreveille.be/ateliers/ateliers-de-travail-qui-relie

Conditions pratiques

Horaires De 9h30 à 17h

Pause repas Chacun sera libre. Possibilité de manger sur place (venir avec son repas) ou à l'extérieur (restaurants / tea-rooms à proximité).

Lieu Espace Plantaporrêts OU CSP OU Visio (voir ci-après)

Coût Frais d'inscription de CHF 80.- à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir au verso). Tarif réduit de CHF 40.- pour les personnes en transition à revenu modéré.

Inscription www.ressource-mindfulness.ch/tqr ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

Lieu et situation sanitaire

Suivant les mesures sanitaires en vigueur au moment de l'atelier, celui-ci pourrait avoir lieu en présentiel à Genève dans le quartier de la Jonction (Espace Plantaporrêts ou Centre Social Protestant) ou en ligne (visioconférence Zoom). Les intervenants ont l'expérience de la visioconférence.

Qu'est-ce que la Participation Libre et Consciente ?

Les frais d'inscription de CHF 80.- ou CHF 40.- couvrent uniquement la location de la salle et les frais administratifs et logistiques. A ces frais, il importe de rajouter la Participation Libre et Consciente, remise par chaque participant-e en fin d'atelier.

La Participation Libre et Consciente est une autre façon d'envisager la rémunération d'une activité telle qu'un atelier ou une intervention. 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.

Intervenants



Erwan Tréguer, instructeur MBSR, sophrologue et facilitateur TQR

Expérience de coureur cycliste, ingénieur chef de produit en entreprise, Erwan se consacre depuis 2013 à la sophrologie et à la méditation, en individuel et auprès de groupes. Instructeur MBSR formé par le Center For Mindfulness de l'Université du Massachussets, il anime régulièrement des conférences et ateliers autour de l'écologie et de la méditation.



Arnaud Esnault, consultant et facilitateur TQR

MBA de l'ESSEC, passionné de plongée sous-marine, bénévole Sea Shepherd et professionnel de l'Hospitality depuis 20 ans, Arnaud est un militant méditant depuis 2016 et s'est donné pour mission de transmettre et de faire grandir l'Amour pour le Vivant.

Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
www.ressource-mindfulness.ch

Fondé en 2009, Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.