



Journée de Pleine Conscience en silence

Samedi 19 juin 2021 | Dardagny

*Quelle est la taille de la pièce? Assez grande.
Quelle est la taille de la pièce? Assez petite.
Ni trop grande, ni trop petite. Juste la bonne taille. Juste assez.
Et combien de temps avons-nous? Juste assez.*

Robert Lax (dialogues)

Ici, on peut...

- ☞ Sourire pour rien
- ☞ Considérer avec curiosité les réalités les plus improbables
- ☞ Oser l'étrange
- ☞ Cultiver les mauvaises herbes
- ☞ Ne rien faire
- ☞ Re-sentir
- ☞ Picorer du corps, du cœur et de l'esprit

Tout cela ouvre sur des perspectives inspirantes :

- ☞ Cultiver les bénéfiques d'une pratique de méditation que le quotidien ne permet pas ordinairement
- ☞ Laisser décanter les turbulences du quotidien
- ☞ Accueillir l'instant présent dans le silence
- ☞ Honorer la richesse de « ce qui est », avec curiosité, bienveillance et équanimité

Horaires : de 9h30 à 16h30. Merci d'arriver avant 9h30. Salle ouverte dès 9h.

Lieu : Salle polyvalente de Dardagny, route de la Donzelle 22, 1283 Dardagny.

Repas : Nous prévoyons d'apporter des fruits pour tous. ChacunE amène son lunch-box et sa bouteille d'eau.

Matériel pour la retraite : apporter tapis de yoga, coussin ou banc de méditation, couverture légère. Il y a des chaises sur place pour les assises. La marche se fera dehors si le temps le permet.

Accès en voiture : il y a un parking gratuit à côté de la salle.

Accès en train : Gare Cornavin 8h48, depuis le quai 5, direction « La Plaine » (arrivée à 9h07). A la gare de La Plaine, prendre le minibus 74 direction Dardagny jusqu'à l'arrêt « Les Tilleuls » (arrêt sur demande). Billet Unireso. Retour : Bus 74 à 17h08 à l'arrêt « Les Tilleuls » pour la gare de La Plaine.

Contribution financière : Participation Libre et Consciente en fin de journée.

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. Elle fait l'objet de plus amples explications avant et pendant la journée. Dans tous les cas, cette contribution consciente doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e.

Mesures sanitaires : pour garantir un accueil de qualité et des conditions sanitaires sereines, nous avons établi un concept de protection ainsi qu'une charte des participant-es. Pour prendre soin de soi et des autres.

Ressource Mindfulness

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