



Séminaire de méditation **Les pieds dans la boue, la tête dans les étoiles**

17-19 sept 2021 à Izariat

Il existe un conflit apparent entre la survie et la célébration de la vie. L'une repose sur l'attention aux dangers et le travail pénible. L'autre en revanche est souvent associée à l'extravagance, à l'impulsion d'entreprendre des choses plus vastes que nous.

Nous voyons ici qu'il est tout à fait pertinent de combiner la survie et la célébration et mettons en place les conditions propices pour ce *faire* et pour ce *être*. Des repères et outils pratiques sont proposés pour cela.

A qui s'adresse ce séminaire ?

Ce séminaire s'adresse à toute personne qui désire approfondir sa pratique méditative, comme à des personnes qui souhaitent découvrir la Pleine Conscience. Nous avons en commun l'envie de cultiver la partie lumineuse de nous-même pour laisser la vie se déployer au mieux.

Contenu et déroulement de la retraite

- La pratique méditative est au cœur de la démarche, que ce soit dans l'immobilité ou le mouvement.
- Les repères théoriques jalonnent le cheminement.
- Les échanges permettent de s'inspirer de la créativité de chacun-e au sein du groupe.

Aspects pratiques

Accueil : vendredi 17 sept 2021 dès 18h. Repas à 19h30 et début de session à 20h30.

Clôture : dimanche 19 septembre 2021 à 16h.

Frais d'inscription :

Hébergement dans des logements privatisés adaptés aux mesures Covid-19.

- Chambre simple: CHF 275.- / 250 €
- Chambre double: CHF 230.- / 210 € (uniquement pour couples)
- Camping: CHF 205.- / 190 € (apporter sa tente)

Remarque : les frais d'inscription couvrent uniquement la location de la salle, l'hébergement, les repas et les pauses pour tous. A ces frais, il importe de rajouter la **Participation Libre et Consciente**, remise par chaque participant-e en fin de séminaire.

La Participation Libre et Consciente est une autre façon d'envisager la rémunération de l'intervenant. Il s'agit d'un mode de valorisation participatif, transparent et solidaire. Elle fait l'objet de plus amples explications avant et pendant le séminaire. Dans tous les cas, cette contribution doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e.

Inscription : remplir le formulaire sur www.ressource-mindfulness.ch/etoiles et verser le montant correspondant sur le compte suivant :

IBAN: CH54 0839 0037 3883 1000 7

Bénéficiaire: Ressource Mindfulness, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

Banque: Banque Alternative Suisse, Amthausquai 21, 4601 Olten

BIC (Swift): ABSOCH22XXX

Les inscriptions sont prises par ordre chronologique et sont validées par le paiement.

Frais d'annulation : CHF 100.- jusqu'au 1^{er} septembre 2021. Ensuite la totalité de la somme sera retenue (sauf si raisons Covid-19).

Matériel disponible sur place : tapis de yoga, chaises, coussins et bancs de méditation.

Lieu du séminaire

La retraite se déroule à l'Eco-centre Izariat, situé à 850m d'altitude dans le Jura français, 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.

L'accès est possible en voiture individuelle ou bien en train TGV via la gare de Bellegarde-sur-Valserine (recommandé).

Enfin, nous garantissons des règles sanitaires adaptées au Covid-19.

Intervenant



Jean-Philippe Jacques, instructeur MBSR certifié et fondateur de Ressource Mindfulness

Formé et certifié par l'Université de Massachusetts. Fondateur et directeur de Ressource Mindfulness depuis 2009. Jean-Philippe enseigne le taiji et la méditation de pleine conscience après s'être exprimé dans différentes activités professionnelles comme la recherche en biologie moléculaire, la santé, l'éducation, l'humanitaire.

Informations

Jean-Philippe Jacques, instructeur

T. +41 (0)78 761 62 01

Frédéric Monnerat, administrateur

freric@ressource-mindfulness.ch