



La Pleine Conscience pendant 5 mois

Deux groupes :

- **Septembre 2021 - Janvier 2022**
- **Février 2022 – juin 2022**

DESCRIPTIF

A la fin du programme sur 8 semaines MBSR, il est dit : « la 8^{ème} 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 5 mois s'inscrit dans le prolongement du programme MBSR, MBCT, Med'EAT ou Seniors.** 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 les jeudis de 19h30 à 22h, aux dates suivantes :

Groupe de septembre 2021 à janvier 2022 (animé par Jean-Philippe Jacques)
23 sept, 7, 21 oct, 4, 18 nov, 2, 16 déc 2021, 13 janv 2022

Groupe de février à juin 2022 (animé par Erwan Tréguer)
10 fév, 03, 17, 31 mars, 28 avril, 12 mai, 02, 16 juin 2022

LIEU

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

PRIX

CHF 520.-. Le coût ne doit pas être un obstacle et peut donc être adapté aux conditions personnelles.

INSTRUCTEURS

Sont formés par le « Center for Mindfulness » 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 tai-chi et la méditation depuis 1995.

Erwan Tréguer. Expérience dans le sport de haut niveau et en entreprise comme ingénieur. Sophrologue et masseur, pratique la méditation, le Qi Gong et le tai-chi depuis 2005.

INSCRIPTION

Le nombre de place étant limité, il est demandé de s'inscrire à l'avance via la page www.ressource-mindfulness.ch/5mois ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch. L'inscription est validée par le paiement de l'acompte.