



Pratiques hebdomadaires de mouvements et méditation en Pleine Conscience

Janvier à mars 2022

DESCRIPTIF

Les pratiques hebdomadaires s'inscrivent dans le prolongement d'une démarche de réduction du stress par la méditation de Pleine Conscience et sont destinées aux personnes ayant déjà expérimenté la méditation. Les mouvements proposés s'inspirent de différentes approches de yoga, de qi gong et de tai-chi.

Durant ces pratiques, nous allons au cœur de la pleine conscience en portant notre attention dans l'instant présent avec douceur, bienveillance et curiosité.

Ces graines de conscience hebdomadaires se nourrissent de la dynamique du groupe et de la régularité, qui toutes deux facilitent l'entretien d'une pratique quotidienne.

PRE-REQUIS

Avoir déjà participé à un programme de Pleine Conscience de 8 semaines (MBSR, MBCT, Med'Eat, Seniors, etc.)

DATES

Trois séances hebdomadaires du 10 janvier au 31 mars 2022

- **les lundis**, de 18h à 19h, animé par Erwan Tréguer (par Zoom)
- **les mercredis**, de 12h30 à 13h30, animé par Maria Romero
- **les vendredis**, de 12h30 à 13h30, animé par Jean-Philippe Jacques

Pas de sessions durant les vacances scolaires ni les jours fériés.

PRIX

CHF 200.- pour le trimestre. Tarif réduit de CHF 100.- sur demande.

INSTRUCTEURS

Nos instructeurs-trices sont formés par le Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts ou par l'Université Libre de Bruxelles, selon le programme développé par Jon Kabat Zinn et Saki Santorelli.

INSCRIPTION

Le nombre de places étant limité, il est demandé de s'inscrire à l'avance par courriel : frederic@ressource-mindfulness.ch. L'inscription est validée par le paiement. A relever qu'il est possible de se joindre aux pratiques hebdomadaires à tout moment de l'année.

COORDONNEES BANCAIRES

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

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