

## RETRAITE URBAINE

# Les pieds dans la boue, la tête dans les étoiles.

12-13 mars 2022

### Intention de la retraite

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.

### 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.
- Une démarche de méditation-action sera demandée durant tout le week-end, y compris en dehors des heures d'atelier.

### Public

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.

### Conditions pratiques

**Horaires** Samedi 12 mars 2022 de 9h30 à 17h & dimanche 13 mars 2022 de 9h30 à 16h30. **A noter qu'une démarche de méditation-action sera demandée durant tout le week-end, y compris en dehors des heures d'atelier.**

**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, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

**Coût** Frais d'inscription de CHF 120.- à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir plus bas).

**Inscription** [www.ressource-mindfulness.ch/boue-etoile](http://www.ressource-mindfulness.ch/boue-etoile) ou par courriel à [frederic@ressource-mindfulness.ch](mailto:frederic@ressource-mindfulness.ch)

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

Les frais d'inscription de CHF 120.- 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 de retraite.

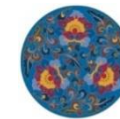
La Participation Libre et Consciente est une autre façon d'envisager la rémunération d'une activité telle qu'un atelier ou une intervention. Il s'agit d'un mode de valorisation participatif, transparent et solidaire. Elle fait l'objet de plus amples explications avant et pendant l'atelier. Dans tous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

### Intervenant



#### Jean-Philippe Jacques, PhD, instructeur MBSR certifié

Formé et certifié par le Center For Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts. Fondateur et directeur de Ressource Mindfulness depuis 2009. Pendant 15 ans a fait de la recherche dans le domaine de la biologie moléculaire, aux Etats-Unis et en Suisse. Puis il s'est orienté vers la formation et les Ressources Humaines appliquées à la santé dans le milieu hospitalier, l'industrie pharmaceutique et l'humanitaire.



#### Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève  
[www.ressource-mindfulness.ch](http://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.