

Retraite en silence de 5 jours

du mercredi 1er au lundi 6 juin 2022

Le chaos, la confusion, l'ignorance... et après ?

Intention de la retraite

5 jours de méditation et de silence pour aller vers la paix de l'esprit, la clarté et la créativité au cœur du chaos.

Durant ces 5 jours, nous voyons comment apprivoiser les crispations familières engendrées par l'ignorance et la confusion pour chevaucher l'énergie du chaos. Cette feuille de route est particulièrement appropriée dans cette époque d'incertitudes.

Durant la retraite, il est demandé aux participants-es de s'abstenir de l'usage du téléphone portable. Le format y est totalement adapté.

Les participants-tes sont invités-es à contribuer à quelques tâches ménagères et permacoles chaque jour comme partie intégrante de la démarche (environ 1h/jour).

Public

Aussi bien les personnes ayant déjà goûté à la méditation que les personnes se sentant prêtes à s'immerger dans une telle démarche. A relever que cette retraite qualifie dans le cadre de la formation continue pour les instructeurs-trices en interventions basées sur la Pleine Conscience devant faire une retraite de 5 jours en silence.

Intervenants



Jean-Philippe Jacques (Genève) : Fondateur de Ressource Mindfulness en 2009. Il 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.



Ozan Aksoyek (Bruxelles) : Pédagogue par le geste et le mouvement, psychologie clinique et éducation somatique (méthode Feldenkrais), il enseigne l'intelligence émotionnelle et la méditation de pleine conscience en collaboration avec Emergences Bruxelles.

Aspects pratiques

Accueil : mercredi 1er juin 2022 dès 17h00 (ouverture de la retraite à 20h30)

Clôture : lundi 6 juin 2022 à 14h00 (repas de midi inclus)

Frais d'inscription :

Hébergement uniquement dans des logements privés adaptés aux mesures Covid19.

- Chambre simple : CHF 680.- / 650 €
- Chambre double : CHF 580.- / 550 €
- Camping : CHF 490.- / 470 €

Remarque : les frais d'inscription couvrent l'hébergement, les repas (pension complète), la location de la salle et les pauses. 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 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 la retraite. 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/silence 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 20 mai 2022. Ensuite la totalité de la somme sera retenue (sauf si raisons Covid-19).

Lieu de la retraite

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.

Informations

Jean-Philippe Jacques, instructeur

T. +41 (0)78 761 62 01

Frédéric Monnerat, administrateur

frederic@ressource-mindfulness.ch