



Séminaire résidentiel de 5 jours

Les Outils de la Pleine Conscience

du 25 au 30 juillet 2022

Intention du séminaire

Ce séminaire-retraite résidentiel de 5 jours parcourt le programme MBSR (Réduction du Stress par la Méditation de Pleine Conscience). Il invite à apprendre ou réapprendre les différents niveaux de Pleine Conscience : le corps, les tonalités émotionnelles, les pensées et le monde. Son format et sa cohérence pédagogique découlent du travail de pionnier du Center For Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts, Etats-Unis.

La Pleine Conscience (Mindfulness) consiste à développer une présence attentive et attentionnée, quelle que soit l'expérience.

Au programme de ces 5 jours :

- Méditations guidées
- Exercices corporels
- Temps d'échange et de silence
- Apports théoriques de psycho-éducation

Public

Ce séminaire est destiné aux personnes qui souhaitent découvrir l'approche de la Pleine Conscience ainsi qu'à celles qui ont déjà été initiées à cette approche – par exemple en suivant le programme MBSR, MBCT, Seniors ou Med'EAT – et désirent se ressourcer.

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 propose des activités et des programmes dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience au cœur de l'action.

Aspects pratiques

Accueil : lundi 25 juillet 2022 dès 18h00 (repas 19h15, ouverture de la retraite 20h15)

Clôture : samedi 30 juillet 2022 à 14h00 (repas de midi inclus)

Coût pour le stage, avec hébergement en pension complète :

Hébergement uniquement dans des logements privés adaptés aux mesures Covid19.

- Chambre simple : CHF 995.- / 965.- €
- Chambre double : CHF 920.- / 895.- €
- Camping : CHF 800.- / 780.- €

Ce prix comprend le logement, l'enseignement, les repas et les pauses. Le prix du stage ne doit pas être un obstacle à votre participation. En cas de difficulté, nous en informons.

Inscription : remplir le formulaire sur www.ressource-mindfulness.ch/outilsPC 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 15 juillet 2022. 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 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