



« Un voyage, fût-il de mille lieues, commence sous la semelle de votre chaussure. » Lao-Tseu

Retraite « Méditer à la Montagne »

Découverte et approfondissement de la Pleine Conscience

Du vendredi 22 au dimanche 24 juillet 2022

Pour qui éprouve le besoin de prendre du recul et un brin d'altitude, de quitter momentanément nos écrans et redécouvrir peu à peu de la présence réelle et sensible, de créer un espace intérieur plus libre, voir de l'horizon, et ceci dans un climat convivial et respectueux, nous nous réjouissons de partager avec vous deux jours de méditation à La Soleillette.

Ralentir, s'arrêter, prendre soin de soi et de son lien au monde, si fortement questionné, laisser respirer chaque seconde, dans l'écoute et la conscience du souffle, du corps, des perceptions, de la pensée, de l'émotion et leurs influences mutuelles. Accueillir l'expérience telle qu'elle se présente, dans un climat d'ouverture et de bienveillance.

A qui s'adresse cette retraite ?

- A toute personne désireuse de découvrir la méditation et différents outils de la mindfulness.
- A toute personne déjà familière de la méditation souhaitant approfondir sa pratique.

Contenu et déroulement

Les outils de la Pleine Conscience proposés lors de ce week-end sont issus du programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) développé par Jon Kabat-Zinn.

La retraite est composée de moments de pratique guidée de méditation, assise, allongée ou debout, dans l'immobilité ou le mouvement. En silence ou dans le partage.

Aspects pratiques

Accueil : vendredi 22 juillet 2022 dès 18h00 (ouverture de la retraite à 20h15)

Clôture : dimanche 24 juillet 2022 à 16h00

Frais d'inscription pour le stage, avec hébergement en pension complète :

Hébergement dans des logements adaptés aux mesures Covid-19.

- Chambre simple : CHF 280.- / 265.- €
- Chambre double : CHF 250.- / 235.- €

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/montagne 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 08 juillet 2022. Ensuite la totalité de la somme sera retenue (sauf si raisons Covid-19).

Lieu de la retraite

La retraite se déroule à La Soleillette, en bordure du village de Bogève, en France voisine, dans un paysage apaisant de moyenne montagne, au cœur de la Vallée Verte, à 30 minutes de Genève. Délicieuse cuisine végétarienne bio. En savoir plus : www.soleillette.com

Un covoiturage est organisé via la page www.ressource-mindfulness.ch/covoiturage

Enfin, nous garantissons des règles sanitaires adaptées au Covid-19.

Intervenante



Laurence Bovay, instructrice MBSR, thérapeute corporelle et enseignante de tai chi.

Formée par le Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts, selon le programme de Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli.