



Journée de Pleine Conscience en silence

Samedi 18 mars 2023 | Dardagny

*Quelle est la taille de la pièce? Assez grande.
Quelle est la taille de la pièce? Assez petite.
Ni trop grande, ni trop petite. Juste la bonne taille. Juste assez.
Et combien de temps avons-nous? Juste assez.*

Robert Lax (dialogues)

Ici, on peut...

- ☞ Sourire pour rien
- ☞ Considérer avec curiosité les réalités les plus improbables
- ☞ Oser l'étrange
- ☞ Cultiver les mauvaises herbes
- ☞ Ne rien faire
- ☞ Re-sentir
- ☞ Picorer du corps, du cœur et de l'esprit

Tout cela ouvre sur des perspectives inspirantes :

- ☞ Cultiver les bénéfices d'une pratique de méditation que le quotidien ne permet pas ordinairement
- ☞ Laisser décanter les turbulences du quotidien
- ☞ Accueillir l'instant présent dans le silence
- ☞ Honorer la richesse de « ce qui est », avec curiosité, bienveillance et équanimité

Horaires : de 9h30 à 16h30. Merci d'arriver avant 9h30. Salle ouverte dès 9h.

Lieu : salle polyvalente de Dardagny, route de la Donzelle 22, 1283 Dardagny.

Repas : buffet canadien à partager sur place. Chacun amène un petit plat (quantité suggérée : pour 4 pers.). Boissons chaudes offertes et à disposition.

Matériel : apporter tapis de yoga, coussin ou banc de méditation, couverture légère. Il y a des chaises sur place pour les assises. La marche se fera dehors si le temps le permet.

Téléphone : nous vous invitons vivement à venir à cette journée sans téléphone portable ou à le laisser éteint dans votre véhicule.

Accès en voiture : il y a un parking gratuit à côté de la salle. Covoiturage proposé via www.ressource-mindfulness.ch/covoiturage

Accès en train : Horaire ALLER: Cornavin 8h48 → La Plaine à 9h07. Puis bus 74 à 9h16 pour arrêt Tilleuls à 9h21 (l'arrêt des Tilleuls se trouve à 5 min à pied de la salle polyvalente). Horaire RETOUR: Arrêt Tilleuls à 17h08 avec le bus 74 pour gare de La Plaine puis départ train à 17h23 et arrivée Cornavin à 17h42.

Contribution financière : Participation Libre et Consciente en fin de journée.

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 pendant la journée. Dans tous les cas, cette contribution consciente doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e. Et si cela génère chez vous une expérience un peu inconfortable, le **montant suggéré est de CHF 40.-** si la journée vous a nourri dans votre cheminement.

Ressource Mindfulness

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