



Programme « Cultiver les 8 attitudes »

Mars à juin 2023

DESCRIPTIF

A la fin d'une formation mindfulness sur 8 semaines, il est dit : « la 8^{ème} session est la dernière du programme ; elle dure toute la vie ». Pendant ces 8 semaines, nous avons réalisé que la pratique régulière est un point d'ancrage dans le moment présent et que la force du groupe peut nous porter le long de ce chemin subtil, jalonné de moments de difficultés et de bonheur.

Bien que différent dans sa structure et dans sa relation au groupe, **le programme « Cultiver les 8 attitude » s'inscrit dans le prolongement du programme MBSR, MBCT, Med'EAT ou Seniors**. Il est composé de sessions mensuelles destinées aux anciens participants désirant cultiver leur qualité de présence au fil du temps.

Nous explorons plus en profondeur les attitudes qui fondent une présence attentive et attentionnée : l'effort juste, le regard neuf, la patience, l'acceptation, le lâcher-prise, le non-jugement et la confiance, avec en filigrane la notion de compassion et d'équanimité. Ce programme nous invite à :

- ∞ passer notre vécu au tamis de ces attitudes durant les pratiques méditatives
- ∞ revisiter la nature de la présence
- ∞ vivre l'alternance des rencontres et des séparations avec le groupe

La participation à ce programme implique un engagement dans la durée.

DATES

Les sessions ont lieu les mercredis 19h30 à 22h, aux dates suivantes :

- 01, 22 mars 2023
- 05, 26 avril 2023
- 10, 24 mai 2023
- 07, 21 juin 2023

LIEU

Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève.
Lignes TPG : 2, 4, 11, 14 et 19 (arrêts « Jonction » ou « Palladium »)

PRIX

CHF 520.-. Le coût ne doit pas être un obstacle et peut donc être adapté aux conditions personnelles.

INSTRUCTEUR

Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD. Certifié par le CFM. Des activités dans la recherche, la pédagogie, l'éducation à la santé, l'éducation thérapeutique et l'humanitaire. Pratique le taï-chi et la méditation depuis 1995. Instructeur mindfulness formé par le « Center for Mindfulness » de l'Université de médecine du Massachusetts, selon le programme développé par Jon Kabat Zinn et Saki Santorelli.

INSCRIPTION

Via la page www.ressource-mindfulness.ch/5mois ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch. Le nombre de place étant limité, l'inscription est validée par le paiement de l'acompte.