



## ATELIER Yoga et méditation

**Samedi 13 mai 2023**

### Public

Cet atelier est ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de yoga ou de méditation. **Aucun prérequis n'est nécessaire.**

### Intention de l'atelier

Le yoga, comme la méditation, dans des formes différentes, visent à cultiver une qualité de présence à l'être tout entier, tant dans ses sensations corporelles, ses émois et son esprit.

Le yoga, dans sa recherche d'harmonie du corps et de l'esprit, propose un retour à soi, par la respiration, la relaxation, l'apprentissage de mouvements et de postures. Il permet d'affiner nos perceptions corporelles pour se relier à nos forces intérieures et élargir notre conscience aux différentes dimensions de l'être humain et de la vie.

La méditation de pleine conscience approfondit l'interrelation entre les sensations corporelles, les émotions et les pensées, instant après instant, dans un climat de curiosité, de non-jugement et de bienveillance.

Cet atelier sera co-animé par Catherine Ding (enseignante de yoga) et Laurence Bovay (instructrice de méditation).

### Conditions pratiques

Horaires	samedi 13 mai 2023, de 9h30 à 16h30
Pause repas	chacun sera libre. Possibilité de manger sur place (venir avec son repas) ou à l'extérieur (restaurants / tea-rooms à proximité).
Lieu	Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
Coût	frais d'inscription de CHF 80.- à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir au verso).
Inscription	<a href="http://www.ressource-mindfulness.ch/yoga">www.ressource-mindfulness.ch/yoga</a> ou par courriel à <a href="mailto:frederic@ressource-mindfulness.ch">frederic@ressource-mindfulness.ch</a>

### Qu'est-ce que la Participation Libre et Consciente ?

Les frais d'inscription de CHF 80.- couvrent uniquement la location de la salle et les frais administratifs et logistiques. A ces frais, il importe de rajouter la Participation Libre et Consciente, remise par chaque participant-e en fin d'atelier.

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, développé notamment par l'Université du Nous. Elle fait l'objet de plus amples explications avant et pendant l'atelier. Dans tous les cas, cette contribution consciente doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e.

### Intervenantes

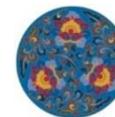


#### Catherine Ding Licchelli

Reflexologue holistique, massages et enseignante de yoga.  
[www.corpsacoecoeur.ch](http://www.corpsacoecoeur.ch)

#### Laurence Bovay

Enseignante de taïchi et instructrice de méditation de pleine conscience à Ressource Mindfulness depuis 2010.



#### Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève  
[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)

Fondé en 2009, Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.