

STAGES

Le sabre et le coussin

3 stages proposés en juillet 2023



« La meilleure bataille est celle qui n'a pas eu lieu. » Sun Tzu, l'art de la guerre

Public

Ce stage est ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de méditation ou du Taiji.

Intention du stage

Le sabre et le coussin représentent deux symboles archétypiques emblématiques de la méditation et de l'action engagée. Au cours de ce stage, nous aurons l'occasion d'explorer les bases du maniement de ces objets à travers des exercices simples et ludiques, afin d'intégrer les repères indispensables à une présence de qualité.

Les exercices de sabre sont inspirés d'un enseignement dérivé du Taiji, et après avoir acquis quelques mouvements de base, nous apprendrons un court enchaînement. Le Taiji incarne l'harmonie subtile entre la lenteur et la vitesse, le plein et le vide, l'être et le faire.

Les pratiques de méditation, quant à elles, sont inspirées de la Mindfulness ainsi que de formes méditatives dynamiques. Ce stage nous permettra de vivre des moments de flow et de relier ces expériences à notre quotidien.

Au programme de ce stage:

- assises guidées
- méditations dynamiques
- mouvements de base du sabre
- moments d'échange

En somme, ce stage sera une belle opportunité de découvrir l'art de la méditation et de l'action engagée à travers des pratiques simples, ludiques et accessibles.

Conditions pratiques

Dates et horaires (à choix):

- Stage 1: du 03 au 07 juillet 2023, de 17h30 à 19h30
- Stage 2: du 24 au 28 juillet 2023, de 18h à 20h
- Stage 3: du 24 au 28 juillet 2023, de 07h à 09h

Remarque les trois stages proposés sont indépendants les uns des autres.

Lieu Espace Plantaporrêts (rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève) + pratiques en extérieur.

Matériel quelques sabres seront mis à disposition gracieusement. Il est également possible d'acheter son sabre en bois (CHF 25.-) grâce à un achat groupé. A indiquer lors de l'inscription.

Tarif frais d'inscription de CHF 150.- à régler avant le stage + Participation Libre et Consciente à la fin du stage (voir ci-dessous).

Inscription www.ressource-mindfulness.ch/sabre-coussin ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

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

Les frais d'inscription de CHF 150.- 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 de stage.

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 avant et pendant le stage. Dans tous les cas, cette contribution consciente doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e.

Intervenant



Jean-Philippe Jacques, instructeur mindfulness et fondateur de Ressource Mindfulness

Jean-Philippe Jacques est instructeur certifié MBSR par le Center For Mindfulness (UMass), instructeur MBCT (HUG), instructeur Mindfulness for life (Oxford), Positive Intelligence (Stanford). Il pratique le Taiji depuis 1995 et l'enseigne depuis 2000. Le Taiji se pratique à mains nues et aussi armé: éventail, bâton, sabre, épée.