



# Journée de Pleine Conscience en silence

Samedi 18 novembre 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](http://www.ressource-mindfulness.ch/covoiturage)

**Accès en train :** CFF Cornavin → La Plaine. Puis BUS n°74 pour arrêt « Tilleuls » (l'arrêt des Tilleuls se trouve à 5 min à pied de la salle polyvalente).

**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](http://www.ressource-mindfulness.ch)