



ATELIER

Communiquer au quotidien

25-26 janvier 2020

« Les mots qui vont surgir savent de nous des choses que nous ignorons d'eux. » René Char

Public

Cet atelier est ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de méditation.

Intentions de l'atelier

Au commencement de toute communication est le silence. Puis la parole émerge, et la relation est autre, avec un avant et un après.

Communiquer est une constante de toute notre vie, et pourtant, nous sommes passablement laissés à nous-même lorsqu'il s'agit d'apprendre à bien communiquer.

Durant cet atelier, nous jouons avec la parole juste et l'écoute profonde pour laisser émerger un espace de présence plus vaste ancré dans la clarté et la stabilité du mental.

Puis nous voyons ensemble quelle est la nature du lien entre la démarche méditative et la vie de tous les jours afin de tirer parti au mieux de ces repères précieux.

- Pourquoi est-ce essentiel d'être pleinement connecté à soi et à l'autre et comment procéder ?
- Comment être à la fois dans l'élan de l'évidence et le respect de ce qui est ?
- Pourquoi est-il aussi délicat de communiquer en toute lucidité et quels moyens habiles mobiliser ?

Conditions pratiques

Horaires	De 9h30 à 17h
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 120.- à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir au verso).
Inscription	www.ressource-mindfulness.ch/communiquer ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

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

Les frais d'inscription de CHF 120.- 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. 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 de chacun-e.

Intervenant



Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD

Formé et certifié par le « Center For Mindfulness » de l'Université de Massachusetts. Fondateur de Ressource Mindfulness. Quelques fleurs en chemin : taiji, santé publique, pédagogie, ressources humaines et méditation. Un parcours sous le signe de la diversité culturelle et géographique.

Jean-Philippe a pratiqué le dialogue conscient avec Patricia Genoud et Florence Meleo Meyer et propose des activités basées sur cette démarche depuis plusieurs années.



Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
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.