



Séminaire résidentiel

Accueillir, Accepter, Agir

La réconciliation de l'être et du faire

du 21 au 23 février 2020

« Il existe un curieux paradoxe : quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer. » Carl Roger

Intention du séminaire

Pour accueillir, nous avons besoin de place. Si l'on se sent à l'étroit, la proposition sera incongrue, or le sentiment d'espace est subjectif, et dans tous les cas, ne passe pas par la raison.

Accepter se vit parfois comme une évidence, et d'autres fois comme une lutte de toute la vie. Et pourtant, l'acceptation ouvre sur la compassion envers soi et autrui et donc la capacité indispensable de prendre soin de la vie en soi et autour de soi. L'action appropriée prend alors la forme d'un fruit mûr qui s'offre à nous.

Nous profitons du week-end pour jouer avec ces différentes énergies en jeu. Quelques étapes du séminaire :

- Sortir du mode « faire »
- Connecter à un espace de stabilité intérieure
- Accueillir l'énergie de la vie
- S'affranchir d'un ego-système resserré pour laisser émerger un éco-système élargi et où l'action se déploie en co-création

Public

Tout autant les personnes découvrant la méditation que les personnes ayant déjà une pratique.

Intervenant



Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD

Formé et certifié par l'Université de Massachussets. Fondateur de Ressource Mindfulness en 2009. Pendant 15 ans a fait de la recherche dans le domaine de la biologie moléculaire, aux Etats-Unis et en Suisse. Puis il s'est orienté vers la formation et les Ressources Humaines appliquées à la santé dans le milieu

hospitalier, l'industrie pharmaceutique et l'humanitaire. Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.

Aspects pratiques

Accueil : vendredi 21 février 2020 dès 19h (ouverture du séminaire à 20h30)

Clôture : dimanche 23 février 2020 à 16h

Coûts pour le stage et l'hébergement :

Hébergement dans des logements privés avec un ou deux lits par chambre. Salle de bain et WC partagés pour chaque logement.

- Chambre à un lit : CHF 495.- / 440 € (selon disponibilité)
- Chambre double : CHF 435.- / 385 €

Ce prix comprend le logement, l'enseignement, les repas et les pauses. Le coût ne doit pas être un obstacle et pourra donc être adapté aux conditions personnelles.

Inscription : remplir le formulaire sur www.ressource-mindfulness.ch/accueillir et verser le montant correspondant sur le compte suivant :

IBAN: CH45 8018 1000 0095 3315 2

N° CCP: 12-359-3

Bénéficiaire: Ressource Mindfulness, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

Banque: Raiffeisen Région Genève-Rhône, rue de Bernex 259 A, 1233 Bernex

BIC (Swift): RAIFCH22

Remarque : les inscriptions sont prises par ordre chronologique et sont validées par le paiement.

Frais d'annulation : CHF 100.- jusqu'à 15 jours avant la retraite (soit le 5 février). Ensuite la totalité de la somme sera retenue.

Lieu de la retraite

Le séminaire se déroule à l'Eco-centre Izariat, situé à 850m d'altitude dans le Jura français, à 50 min de Genève. Un lieu dédié au travail du corps et de l'esprit à proximité de Bellegarde. Site internet : www.izariat.fr

Un soin particulier est apporté à la qualité de la nourriture : bio, végétarien, produits de la nature, sans gluten.

Un covoiturage est organisé via la page www.ressource-mindfulness.ch/covoiturage. Il est possible de venir en train depuis Genève : un TER ou TGV chaque heure, 35 min de trajet et service de navette à la gare TGV de Bellegarde-sur Valserine. Contacter directement l'éco-centre : marie-laure@izariat.fr

Informations

Jean-Philippe Jacques, instructeur

T. +41 (0)78 761 62 01

Frédéric Monnerat, administrateur

frederic@ressource-mindfulness.ch