

PLEINE PLEINE CONSCIENCE CONSCIENCE CONTEMPORAINE

avec Marc Scialom et Jean-Philippe Jacques



à Boffres, Ardèche

**3^e SÉMINAIRE RESIDENTIEL
BIENVEILLANCE
DU CŒUR ET LUMIERE
DU DISCERNEMENT**

du dimanche 6 août au
vendredi 11 août 2017

**Ce séminaire-retraite
résidentiel de 5 jours
invite à cultiver les
deux dimensions
fondamentales
de la présence,
le discernement et
la bienveillance.**

*« Si nous habitons
un éclair, il est au cœur
de l'éternité »*

René Char

Contenu:

Méditations guidées

Exercices corporels
puisés dans le Qi Gong,
Tai ji Quan, Yoga

Enseignements et temps
d'échange,

Dialogue conscient

La pratique du silence fait
partie de la démarche.

Le discernement, c'est autant la lucidité que la sagesse qui découlent du calme mental. C'est voir avec clarté les choses comme elles sont plutôt que de les voir comme on aimerait qu'elles soient. Ainsi, le discernement permet une attitude responsable vis-à-vis des pensées, des émotions et des comportements.

La bienveillance, c'est la présence aimante et la compassion qui se déploient lorsqu'une relation se pose dans l'évidence ou se cultive. Méditer avec la bienveillance, c'est voir et sentir que le cœur est une porte qui nous relie à la grande trame de la vie unissant tout être et toute chose.

La pleine conscience (mindfulness) proposée dans le cadre de ces séminaires est résolument contemporaine et adaptée à nos modes de vie, tout en puisant sa richesse et sa pertinence dans des traditions anciennes.

Un séminaire destiné aux personnes qui souhaitent découvrir l'approche de la pleine conscience ainsi que celles qui ont déjà pratiqué et qui désirent approfondir leur démarche et se ressourcer.

PLEINE SEMINAIRE DE MÉDITATION CONSCIENCE DE PLEINE CONSCIENCE

« Se connaître soi-même, c'est apprendre
à discerner qu'en soi, il n'est rien de « même »

Anonyme

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

René Char



« L'homme souhaite un monde où le bien
et le mal soient nettement discernables
car est en lui le désir inné et indomptable,
de juger avant de comprendre »

Milan Kundera

ASPECTS PRATIQUES

Lieu : Marelles. Le Four – F-07440 Boffres
www.association-marelles.com

Joli petit hameau environné de prés, de chênes, de hêtres et de châtaigniers. A l'horizon, les Alpes... Vous êtes à Marelles un cadre, une toile de fond, où organisation rime avec souplesse, et sérieux avec allégresse...

Le pays de Crussol est situé à hauteur de Valence, sur les collines de l'Ardèche, à la limite du climat et du paysage méridional.

Avec ses rivières claires et vives, la région vallonnée, offre des paysages d'une étonnante diversité.

Transport en train : Arrivée à Valence-ville puis prendre le bus jusqu'à Boffres, puis Marelles vient chercher les stagiaires à Boffres.

Transport en co-voiturage : Un co-voiturage sera aussi organisé par Doodle. Les éléments vous seront donnés après votre inscription.

Dates, horaires : du dimanche 6 août au vendredi 11 août

Coût pour le stage : 450 € ou 490 CHF

Il est possible de payer en euros ou en francs suisses, selon la préférence de chacun.

Des facilités de paiement et/ou une participation réduite peuvent être offertes aux personnes pour qui le prix du stage représente un obstacle.

Les inscriptions sont prises par ordre chronologique.

Hébergement :

l'organisation pour l'hébergement se fait directement en contactant Marelles : www.association-marelles.com.

Il n'est pas nécessaire de verser des arrhes et le montant complet sera versé sur place le jour de l'arrivée.

Le coût pour l'hébergement en pension complète :

325 € ou 355 CHF chambre simple ou caravane

295 € ou 325 CHF chambre double

265 € ou 290 CHF chambre de 4 à 10 lits

240 € ou 265 CHF en camping

Matériel disponible sur place :

tapis de yoga, chaises, coussins ou bancs de méditation.

Un document récapitulant toutes les informations pratiques est envoyé aux stagiaires en début d'inscription.

Instructeurs



Jean-Philippe Jacques

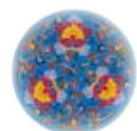
PharmD PhD. Formé et certifié par le Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts. Un parcours riche et éclectique au service de multiples interventions basées sur la pleine conscience en lien avec la santé, l'éducation, le monde du travail et l'engagement citoyen



Marc Scialom

Formé avec Jean Klein, Jack Kornfield, Jean Gortais (K.F. Dürckheim) Nisargadatta. Psychothérapeute il enseigne la Mindfulness, le Yoga du Cachemire, le Tai Chi depuis 1980, il dirige Synergie PNL et forme à la PNL Humaniste, l'Hypnose Ericksonnienne, à l'Analyse Systémique depuis 1991

Contact et information :



Jean-Philippe Jacques

www.ressource-mindfulness.ch

info@ressource-mindfulness.ch

(Suisse) +41 78 761 62 01



Marc Scialom

www.pleineconscienceintegrative.com

contact@pleineconscienceintegrative.com

(France) +33 450 43 33 44