

# PLEINE PLEINE CONSCIENCE CONSCIENCE CONTEMPORAINE

avec Marc Scialom et Jean-François Briefer



à Boffres, Ardèche

**SÉMINAIRE RESIDENTIEL**  
**PRÉSENCE A SOI**  
**PRÉSENCE À L'AUTRE**  
**PRÉSENCE AU MONDE**

du dimanche 5 août à 18h au  
vendredi 10 août 2018 à 17h

**Ce séminaire retraite**

**de 5 jours invite à la**

**découverte et l'appro-**

**fondissement des fon-**

**damentaux de la pleine**

**conscience**

« *Le Présent est beaucoup  
plus vaste que ce qui s'y*

*déroule* »

*Eckhart Tolle*

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.

Les trois aspects de la présence que nous travaillerons ensemble nous amèneront à explorer ce que suscite en nous la quête d'un rapport direct et authentique à soi, à l'autre et au monde propre à la démarche de pleine conscience.

Nous explorerons nos façons de nous relier à nous-même afin d'aller vers l'établissement d'un rapport pacifié et bienveillant avec nous-même. L'ancrage de la pleine conscience nous donnera la force et le courage d'aller visiter nos ombres et d'apprivoiser les démons intérieurs qui agitent l'ego, tout en prenant soin de nos vulnérabilités.

**La présence à soi**, c'est cultiver une lucidité, voir avec clarté les choses comme elles sont plutôt que de les voir comme on aimerait qu'elles soient.

**La présence à l'autre**, c'est apprendre à accueillir l'autre comme il est, se réjouir de son altérité plutôt que vouloir qu'il confirme notre moi et sa vision du monde.

**La présence au monde**, c'est voir et sentir que le coeur est une porte qui nous relie à la grande trame de la vie unissant tout être et toute chose.

**Les pratiquants débutants et avancés sont les bienvenus.**

# PLEINE SEMINAIRE DE MÉDITATION CONSCIENCE DE PLEINE CONSCIENCE

« Si vous voulez, dit la chose, non pas me voir et me toucher, mais entrer dans le rythme de ma vie et de mon souffle, alors il faut vous faire bien petit et, en même temps, devenir très fort ; c'est pourquoi je vous conseille la pratique de la veille paradoxale, de la concentration intense par quoi toute votre réflexion se diffuse dans votre corps, se réjouit de s'y être perdue, s'épuise de l'avoir rempli. Alors vous êtes prêt à partager le monde et à ce que le monde vous partage. »

François Roustang



« 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](http://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 5 août au vendredi 10 août 2018

**Coût pour le stage :** 450 € ou 530 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](http://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 385 CHF chambre simple ou caravane

295 € ou 350 CHF chambre double

265 € ou 315 CHF chambre de 4 à 10 lits

240 € ou 285 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-François Briefer

PhD, psychologue - psychothérapeute FSP, instructeur en thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT). Il a notamment suivi les enseignements de Charles Genoud (Mindfulness et conscience du geste) au centre Vimalakirti et enseigne la méditation thérapeutique basée sur la pleine conscience aux Hôpitaux Universitaires de Genève ainsi que dans le cadre du Centre Ressources Psychologiques.ch qu'il a fondé. Il intervient auprès des personnes en quête de développement personnel ou touchées par la souffrance psychique en contexte groupal et individuel ainsi qu'en entreprise.



#### 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 Ericksonienne, à l'Analyse Systémique depuis 1991.

### Contact et information :



#### Jean-François Briefer

[www.ressourcespsychologiques.ch](http://www.ressourcespsychologiques.ch)

[jfbriefer@gmail.com](mailto:jfbriefer@gmail.com)

(Suisse) +41 79 389 06 22



#### Marc Scialom

[www.pleineconscienceintegrative.com](http://www.pleineconscienceintegrative.com)

[contact@pleinconscienceintegrative.com](mailto:contact@pleinconscienceintegrative.com)

(France) +33 450 43 33 44