

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

« *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.

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.

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

« 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

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.

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

jfbriefer@gmail.com

(Suisse) +41 79 389 06 22



Marc Scialom

www.pleineconscienceintegrative.com

contact@pleinconscienceintegrative.com

(France) +33 450 43 33 44