

# PLEINE STAGE DE MÉDITATION CONSCIENCE DE PLEINE CONSCIENCE

avec Marc Scialom

à GENÈVE  
20 cours de Rive YOGA 7  
1207 Genève

Dimanche 13 mai 2018  
9h-12h30

**La Pleine Conscience**  
consiste à poser l'attention  
intentionnellement au  
moment présent avec  
curiosité et bienveillance,  
en suspendant les  
jugements quelle soit  
l'expérience.



## La pratique méditative : une démarche intégrative des principes féminin et masculin

*Dans de nombreuses traditions spirituelles, le principe féminin est reconnu comme une intelligence active à l'œuvre dans la matière, le principe divin qui s'incarne, une trame invisible reliant tous les phénomènes, en interdépendance.*

*Ce principe prend différents noms suivant les âges et les traditions : Isis, Gaïa, Tara, Dana, Marie, Shakti...*

*Notre civilisation manifeste, dans ses désordres, les mirages du masculin (la croissance indéfinie, la séparation de l'homme et de la nature, l'exploitation des règnes animal, végétal, minéral et dans le champ de la méditation, des pratiques dualistes qui nient la beauté de l'incarnation).*

*Nous apprendrons à reconnaître et à coopérer avec une énergie intelligente, guide intérieur de notre pratique et qui permet d'intégrer le féminin et le masculin.*

*A travers des pratiques variées (yoga du Cachemire, Qi Gong, méditation, dialogue conscient), nous développerons une démarche de synthèse et développeront les thèmes suivants :*

- **Entrer dans une démarche qui intègre le masculin et le féminin en une synthèse harmonieuse :**  
*l'attention focalisée et l'ouverture, le mental et la sensibilité, la force et la douceur, la persévérance et la grâce, l'action juste et la conscience, le discernement et l'intuition, la sagesse et la bienveillance*
- **Se libérer des stéréotypes du « prêt-à-méditer » :**  
*rendre notre pratique méditative singulière et créative. S'auto-accompagner dans la pratique méditative.*
- **Apporter notre contribution « modeste et géniale » au développement d'une éco-spiritualité.**

# PLEINE CONSCIENCE

## STAGE DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



### MEDITATION

Accéder à un espace intérieur, où le mental, l'émotionnel, l'énergétique et le physique sont alignés avec le Soi.



### YOGA DU SHIVAIISME DU CACHEMIRE

Découvrir l'interdépendance de la Conscience et de l'Energie.  
La pratique des asanas dans la lenteur, devient ainsi une méditation : le corps se révèle dans sa véritable nature : vivant, vibrant.

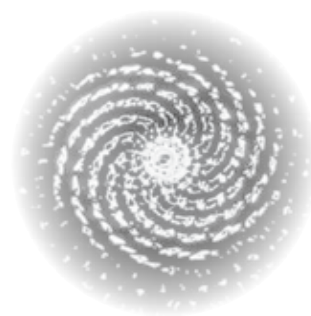


Apporter sa contribution  
à l'évolution de  
l'Intelligence Collective,  
à une spiritualité laïque  
où le lieu de la sagesse  
et de l'amour réside  
dans le Cœur de tout être.



### QI GONG et SOINS ENERGETIQUES :

Edifier le corps éthérique, cheval de foudre de la vie intérieure.  
Le Qi Gong est une méditation en mouvement, un déploiement naturel des souffles internes dans le silence.



### DIALOGUE CONSCIENT

Parler à partir de son vécu, écouter et se représenter le vécu de l'autre.  
Pratiquer l'attention qui nourrit et construit la relation.  
Lorsque l'écoute et l'expression verbale sont ainsi centrées, nous favorisons l'émergence de l'Etre-ensemble.



### Marc Scialom.

Il enseigne la Méditation de Pleine Conscience, le Qi Gong, le Yoga du Cachemire depuis 1985. Il s'est formé avec Jean Klein, Jack Kornfield, Jean Gortais/K.F. Dürckheim et avec Nisargadatta. Enseignant certifié en PNL, il forme à la PNL humaniste, l'Hypnose à Synergie PNL.

Il enseigne la Pleine Conscience pour les soignants dans les hôpitaux. Il propose une démarche intégrative dont l'intention est de relier la sensibilité et le discernement, le cœur et le mental, la douceur et la rigueur, le non-jugement et l'authenticité, l'harmonie de groupe et l'individuation, l'Energie et la Conscience.

Prix : 60 Chfrs ou 50€ pour la journée

Règlement par chèque ou espèces le matin de l'atelier

Lieu : YOGA 7 20 cours de Rive 1207 Genève  
dernier étage

Dates et Horaires : 13 mai 2018 de 9h à 12h30

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

Inscriptions : [contact@pleineconscienceintegrative.com](mailto:contact@pleineconscienceintegrative.com)

Tél : 04 50 43 33 44 ou 06 07 96 19 08



PLEINE SynergiePNL  
CONSCIENCE 430, route de la Rappe  
INTÉGRATIVE F 74380 LUCINGES  
Tél : 04 50 43 33 44