

PLEINE STAGE DE MÉDITATION CONSCIENCE DE PLEINE CONSCIENCE

avec Marc Scialom

à GENÈVE
7 rue Chaponnière
1201 Genève

Dimanche 4 mars 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.

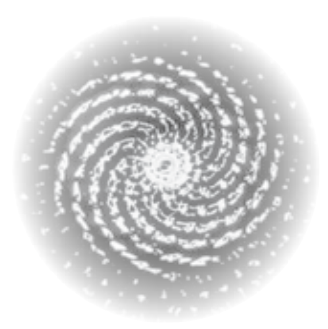


Apporter sa contribution à l'évolution de l'Intelligence Collective, à une spiritualité laïque où le lieu de la sagesse et de l'amour réside dans le Cœur de tout être.



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 : 7 rue Chaponnière 1201 Genève
Weiss-Oneyser 1er étage gauche

Dates et Horaires : 4 mars 2018 de 9h à 12h30

www.pleineconscienceintegrative.com

Inscriptions : contact@pleineconscienceintegrative.com

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



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