

PLEINE CONSCIENCE CONSCIENCE CONTEMPORAINE

avec Marc Scialom et Françoise Weber



« Le Présent est beaucoup plus

vaste que ce qui s'y déroule »

Eckhart Tolle

« La détente est un geste d'ouver-

ture du corps » K. G. Dürckheim.

Contenu:

Méditations guidées

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

Enseignements et temps
d'échange,

Dialogue conscient

La pratique du silence fait
partie de la démarche.

à Saint-Usuge près de
Louhans(71)

SÉMINAIRE RESIDENTIEL PLEINE CONSCIENCE ET L'ART DU TOUCHER

du dimanche 4 août 18h au
vendredi 9 août 2019 à 17h

Ce séminaire de 5 jours invite
à la découverte et l'appro-
fondissement de la pleine
conscience. La dimension
corporelle aura une place
privilegiée à travers les pra-
tiques du Qi Gong, du Yoga
du Cachemire et du Toucher
Conscient

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

- **Intégrer 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 autant de manières d'intégrer les paires d'opposés
- **Se libérer des stéréotypes du « prêt-à-méditer »** : rendre notre pratique méditative singulière et créative.
- **S'auto-accompagner dans la pratique de la méditation** : une méthodologie particulière tout au long du stage afin de permettre à chacun de continuer les pratiques de manière autonome et durable
- **L'art du toucher** : accompagner de manière sensible la personne qui habite le corps touché. Dans le toucher de pleine attention, présence, disponibilité, attention, tact et délicatesse se perçoivent dès les tout premiers instants de la rencontre.
Bienveillance, confiance et sécurité permettent cette ouverture. Un travail de profonde détente peut alors se vivre dans la douceur et la pleine attention.
Toucher et être touché préparent et prolongent la pratique méditative.
- **Apporter notre contribution au développement d'un éco-spiritualité** : des pratiques auront lieu en pleine nature afin de rétablir et d'approfondir une alliance avec la Terre-Mère

PLEINE SEMINAIRE DE MÉDITATION CONSCIENCE DE PLEINE CONSCIENCE

« Le miracle n'est pas de marcher sur l'eau,
il est de marcher sur la Terre verte dans le moment
présent et d'apprécier la beauté et la paix qui sont
disponibles maintenant.. »

Thich Nhat Hanh



« 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 : Ô Saveur de l'instant 174 rue du Thiellet - 71500 Saint-Usuge
<https://ecolieu.osaveurdelinstant.fr>

Un domaine au cœur de la campagne, des bâtiments écologiques rénovés avec soin pour accompagner vos pratiques.

Un environnement propice au partage, un espace bienveillant pour se retrouver et explorer.

Une nature préservée pour se ressourcer : accès libre à l'espace de baignade naturelle et au domaine

Une cuisine végétarienne, gourmande et créative à base de produits bio.

Possibilité de régimes sans gluten, sans lait et sans oeuf

Les draps sont fournis et lits faits pour votre arrivée

Transport en train : Le centre propose des navettes en Gare de Louhans avec une participation de 5€/personne / trajet.

Dates, horaires : du dimanche 4 août au vendredi 9 août 2019

Prix stage : 450 € . Inscription stage envoyer 100€ d'arrhes à Synergie PNL 430 route de la Rappe 74380 Lucinges
Des facilités de paiement peuvent être offertes

Les inscriptions sont prises par ordre chronologique.

Hébergement :

l'organisation pour l'hébergement se fait directement en contactant Ô Saveur de l'instant : <https://ecolieu.osaveurdelinstant.fr>

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 :

430 € chambre simple

355 € chambre double

280 € chambre de 3 à 5 lits

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

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. 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.

Françoise Weber



Formatrice au Toucher Conscient et au massage de Pleine Attention.

Formée au zazen dans l'approche de C.F. Dürckheim et J.Casterman

Un parcours de 35 ans entièrement dédié à acquérir et transmettre les outils pour une humanisation des soins et des conditions de travail en milieu hospitalier grâce au toucher, à la présence et à la pleine attention

Contact et information :



Françoise Weber

www.fweber-massage.com

francoiseweber.fac@laposte.net

06 24 43 80 82



Marc Scialom

www.pleineconscienceintegrative.com

contact@pleineconscienceintegrative.com

06 07 96 19 08