

## RETRAITE “ PLEINE CONSCIENCE ET COMPASSION „

du 08 au 10 mars 2019

Animée par **Thierry Cardoso à la Maison du Chemin de Roches (1370 Dongelberg)**

Inscriptions via [info@meditation-chemindesroches.be](mailto:info@meditation-chemindesroches.be)

"Pleine conscience et compassion"

La pratique de la pleine conscience nous permet d'être attentivement présent à ce qui se passe en soi et autour de soi. Ainsi nous pouvons reconnaître ce qui est vécu, moment après moment, et nous familiariser avec la richesse profonde de l'instant.

En cultivant une certaine douceur avec l'expérience vécue, on découvre à quel point l'imperfection en toute chose est la réalité parfaite ; on se familiarise avec l'immense beauté passagère qui est en toute chose, la noblesse qui est en chacun de nous, la vie changeante, l'inconnu, l'étrange, l'inquiétant, l'impressionnant qui nous dépasse; par la pleine conscience on abandonne petit à petit la volonté d'être quelqu'un d'autre, de faire mieux, de vivre plus ou autre chose ou autrement; on est plus conscient des fausses attentes, du ressentiment et de notre besoin de tout contrôler; ainsi en développant une nouvelle perspective devant notre expérience, on se laisse toucher par la subtilité et la profondeur des qualités intrinsèques de la vie qui nous traverse. Nos perceptions sont plus sensibles à ce qui est, notre esprit - ou notre coeur- s'assouplit et s'ouvre à la fluidité et à la créativité avec plus de douceur et de compréhension. Le sentiment d'être « ok » avec notre imperfection devient acceptable. Notre relation à nous-mêmes et aux autres s'améliore.

Pendant deux jours, alternant des périodes de silence et de partages et d'échanges, nous allons explorer par la pratique de la méditation comment rencontrer l'ami(e) qui est en nous.

Que l'on souhaite découvrir pour la première fois la méditation ou que l'on soit un(e) pratiquant(e) régulier(e) on sera le bienvenue dans un climat bienveillant et amical, indispensable à la rencontre avec la part d'inconnu qui est en chacun de nous.

La retraite sera encadrée par Thierry Cardoso, médecin, enseignant de méditation de Pleine conscience- Mindfulness.

Instructeur MBSR, titulaire du CU de Mindfulness-Pleine Conscience, Faculté de médecine de l'université Libre de Bruxelles ; il approfondit sa formation d'enseignant avec Jack Kornfield et Tara Brach dans le cadre du Mindfulness Meditation Teacher Certification Program (Greater Good Science Center- Université de Californie, Berkeley, USA)



Inscriptions : Renseignements et inscription via [info@meditation-chemindesroches.be](mailto:info@meditation-chemindesroches.be)

Votre inscription sera validée par le virement.

Le prix de la retraite « Pleine conscience et compassion » est de 200 euros tout compris (enseignement et hébergement) plus 20 euros de cotisation annuelle à la fondation.

Le tout à payer sur le Compte bancaire de la Fondation Isabelle D'hose IBAN: BE88 5230 8066 1841

Modalités de remboursements:

Jusqu'à 1 mois avant la formation : 50 % seront remboursés,

Entre 1 mois et 15 jours avant la formation : 20 % seront remboursés,

Entre 14 jours et 8 jours avant la formation : aucun remboursement.

En cas d'annulation, le paiement n'est pas transférable à un autre programme.