

« Pleine conscience et non dualité »

Séminaire d'un week-end pour professionnels en lien avec la pleine conscience

suivi d'une retraite silencieuse de 8 jours:

*avec Melissa Blacker
et David Rynick*

Séminaire d'un week-end: La pleine conscience moderne et ses racines dans le bouddhisme Mahayana non-duel

Melissa Myozen Blacker, Roshi and David Dai An Rynick, Roshi

L'on dit généralement que la Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) et les autres formes de pleine conscience moderne sont issues des premiers enseignements bouddhistes du Theravada. Toutefois, la MBSR, telle qu'enseignée par Jon Kabat-Zinn est profondément enracinée dans les enseignements non duels du Zen et des autres courants bouddhistes du Mahayana. Cet atelier explorera les racines fondatrices de la pleine conscience moderne tels qu'on les trouve dans les enseignements du Bouddhisme Mahayana traditionnel, y compris la non-dualité, la souffrance, l'impermanence, l'illusion d'un soi séparé, et la vacuité. Nous étudierons ces enseignements non pas en tant que concepts philosophiques mais comme des points d'accès vers notre expérience humaine et vers ce que l'on rencontre dans les groupes de pleine conscience.

Retraite zen silencieuse de 8 jours: La pratique personnelle de la méditation est une fondation essentielle pour quiconque travaille avec les interventions basées sur la pleine conscience/mindfulness. Cette retraite est l'opportunité de rafraîchir et d'approfondir votre pratique de méditation personnelle à la lumière des enseignements du Bouddhisme Mahayana. La majeure partie de la retraite sera engagée dans l'assise silencieuse et la pratique de la méditation marchée. David et

Melissa offriront chaque jour un enseignement de groupe ainsi que des entretiens individuels réguliers. Ils offriront également des temps d'exploration interpersonnelle guidée ainsi que des dialogues pour éclairer la connexion entre la pratique personnelle et l'enseignement de la pleine conscience.

Les 2 événements peuvent être suivis indépendamment l'un de l'autre

Melissa Blacker a travaillé pendant près de 20 ans au Centre pour la Mindfulness (CFM) fondé par Jon Kabat-Zinn à l'Université du Massachusetts. Elle a co-dirigé le programme de formation professionnelle du CFM jusqu'en 2011. Actuellement, elle se consacre à l'enseignement du zen, et continue à guider des retraites et des séminaires de pleine conscience, notamment pour professionnels de ce domaine. Elle a reçu la transmission complète d'enseignante zen du maître zen John Ismaël Ford et est co-fondatrice du centre Boundless Way Zen en Nouvelle Angleterre.



David Rynick est enseignant zen, co-fondateur du centre Boundless Way Zen en Nouvelle Angleterre il a reçu la transmission complète du maître zen Georges Bowman. Après une carrière d'artiste et de professeur dans une école privée, il se consacre à un travail de coaching dans le domaine du leadership et du développement personnel. Il anime de nombreux séminaires et retraites sur des sujets allant de la méditation à la danse d'improvisation et au

leadership.

Melissa et son mari David apportent à ces 2 événements leur longue expérience des interventions basées sur la pleine conscience et de la tradition zen. Leur engagement à s'éveiller à leur vie, leur attitude de compassion comme enseignants et leur sens de l'humour contribuent à créer un climat de pratique profonde essentielle pour rencontrer la vraie nature de notre cœur/esprit.

Informations pratiques

**Lieu : La Maison du Chemin des Roches,
Chemin des roches, 9, 1370 Dongelberg, Belgique**

Dates du séminaire : Du 1 au 2 août 2020

Dates de la retraite : Du 3 au 11 août 2020

Logement : en chambre double ou triple, avec wc et salle de bain communs ; quelques chambres individuelles disponibles pour des personnes en faisant une demande justifiée pour des raisons de santé

Langue : Les enseignements seront donnés en anglais avec traduction française

Prix :

Séminaire : 250 €

Retraite : 880 €

Sauf mention contraire, les tarifs comprennent l'enseignement et l'hébergement en pension complète.

Inscriptions via info@meditation-chemindesroches.be