

## « Pleine conscience et non dualité »

### Retraite silencieuse de 6 jours:

### Du dimanche 2 au samedi 8 août

*avec Melissa Blacker et David Rynick deux fois par jour en téléconférence,  
accompagnée sur place par Fabienne Bauwens et Sandrine Rauter*

Cette retraite est l'opportunité de rafraîchir et d'approfondir la 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, animée sur place par Fabienne Bauwens et Sandrine Rauter. David et Melissa offriront en ligne des enseignements de groupe, des entretiens individuels, 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 enseignements porteront sur 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.

**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 cette retraite 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.



**Fabienne Bauwens** est psychologue, psychothérapeute, pratiquante zen et enseignante du programme de pleine conscience (MBSR) à l'hôpital Erasme. Avec Claude Maskens, elle est responsable et enseignante du Certificat Universitaire de l'ULB en pleine conscience/mindfulness. Elle est aussi responsable de la Maison du Chemin des Roches (Fondation Isabelle D'hose) dont elle est une des fondatrices.

0



**Sandrine Rauter** est professeure de yoga, enseignante de pleine conscience (MBSR et interpersonnelle (Insight dialogue community) notamment pour les ASBL Emergences, Champaca et le Certificat Universitaire de l'ULB en pleine conscience/mindfulness, traductrice d'événements liés à la méditation.

## **Informations pratiques**

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

**Dates de la retraite : Du 2 au 8 août 2020**

**Logement** : en chambre individuelle, avec wc et salle de bain communs ;

**Langue** : L'accompagnement de la retraite sur place se fera en français. Les enseignements seront donnés en anglais avec traduction française. Les entretiens individuels en ligne avec les enseignants se feront en anglais avec possibilité de traduction pour ceux qui en font la demande.

**Participation aux frais** : sur donation anonyme à la Maison du Chemin des Roches (Fondation Isabelle D'hose), selon le processus de participation consciente (des informations seront données à cet effet). Suggestion :

En présentiel (tout compris) :

Petits revenus : environ 250 euros

Revenus moyens : environ 450 euros

Revenus élevés : environ 650 euros

En ligne :

Petits revenus : environ 100 euros

Revenus moyens : environ 220 euros

Revenus élevés : environ 350 euros

La retraite est limitée à 15 personnes sur place et ouverte à toute personne désirant la suivre en ligne (maximum 30 en tout). Nous appliquerons les mesures de précaution liées au covid-19.

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