

"Présence dans la relation"
Retraite de Dialogue Conscient avec Patricia Genoud
assistée de Sandrine Rauter
du 3 au 8 mars 2024 à l'Espace Rivoire

Le Dialogue Conscient est une pratique de méditation qui permet d'amener la présence attentive et attentionnée au cœur du défi que représentent les relations humaines.

Il offre un véritable pont entre notre pratique de méditation Vipassana et nos vies relationnelles.



Apprendre à demeurer au contact de ce qui est présent en soi et autour de soi, que ce soit agréable ou désagréable, tout en étant engagé-e dans la parole et l'écoute au cœur d'une interaction.

Rendant ainsi visibles nos manières habituelles d'être en relation qui passent souvent inaperçues dans le flux habituel de la communication.

Goûtant à la qualité relationnelle qui découle de la qualité de présence.

La retraite se déroulera dans le Noble Silence.

Il y aura des moments d'assise, de marche, de mouvement en pleine conscience et de dialogue en groupes de deux ou plus, avec une direction précise de contemplation.

Cette retraite s'adresse aux personnes qui ont déjà une expérience de la méditation Vipassana. Une expérience de Dialogue Conscient n'est pas nécessaire.

Cette retraite répond aux prérequis pour la formation d'enseignant-e-s à la pleine conscience interpersonnelle (IMP).

Patricia Genoud pratique la méditation bouddhique (Vipassana et Dzogchen) en Asie et en Occident depuis 1984. Elle enseigne la pratique de Vipassana depuis 1997 en Europe, Israël et aux USA.

Patricia est aussi enseignante de retraite, formée à la méthode du Dialogue Conscient avec Gregory Kramer.

Son enseignement met l'accent sur l'intégration de la bienveillance et de la sagesse sur le chemin de la libération en le pratiquant seul.e ou en relation. Elle est inspirée par le potentiel évident du Dharma relié à la vie, la nature et les êtres.

Sandrine Rauter est facilitatrice de Dialogue Conscient (formée par Gregory Kramer, Insight Dialogue Community). Enseignante de pleine conscience (des programmes MBSR et IMP), elle assiste également des enseignants du Dharma en retraite vipassana.



Selon la tradition bouddhique, les enseignements sont offerts sur base de la générosité (**Dana**).

Pour continuer à enseigner la méditation et approfondir sa compréhension du bouddhisme, Patricia dépend du soutien des participant.e-s.

A la fin de la retraite, il est donc fait appel à la générosité de chacun et de chacune.

DATES

Du dimanche 3 mars à 16h au vendredi 8 mars à 11h30

LIEU

[Espace Rivoire](http://www.espacerivoire.fr) est un centre de ressourcement en pleine nature. Il est composé de deux anciennes fermes bugistes rénovées. Vous avez la possibilité de choisir d'être en hébergement en chambre, en yourte ou tipi bois chauffés.

48 En Rivoire - 01430 Vieu d'Izenave - www.espacerivoire.fr

PRIX*

Chambre à 2 lits - avec sdb € 495

Chambre à 2 lits - sdb partagée € 485

Yourte à 3 lits } (sdb à l'extérieur) € 470

Tipi à 2 lits } € 425

*comprend hébergement, repas et frais d'organisation.

CONTACT & INFORMATION

Après de Sandrine Rauter sandrine_rauter@hotmail.com

