



I F P C M .FR

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Séminaire l'attention à soi, aux autres, au monde et au tout autre

La méditation et la danse main dans la main en conscience

Du 05 au 10 Juillet 2024
au Mont Sainte-Odile

ACCUEIL

Vendredi 05 Juillet à 18h00 Mont Sainte-Odile, 67530 Ottrott (Alsace-France).
Accueil à l'Hôtel 18h00 - Dîner à 19h00 suivi d'une présentation du séminaire à 20h30.

DÉPART

Mercredi 10 Juillet à 12h00

DÉROULEMENT DU SÉMINAIRE : Le séminaire se déroulera dans une alternance de méditations guidées, d'exercices en mouvement intégrant l'exploration par la danse, de moments d'échanges et de temps d'enseignement. Des périodes de silence sont prévues ainsi que des pratiques dans la nature. Le nombre d'inscrits sera de 40 personnes maximum. Ce séminaire est une création originale.

MATÉRIEL : Coussin de méditation et tapis de yoga anti-dérapant sont fournis sur place. Il est recommandé d'apporter une couverture ou un châle et de porter des vêtements souples qui permettent mouvements et étirements.

TARIF ET RÈGLEMENT : Programme complet, 600 euros, payables à l'inscription, 300 euros pour les étudiants et personnes en difficulté. Des facilités peuvent être accordées, selon les besoins. Les places étant limitées, l'inscription sera définitive après acceptation et à réception du règlement.

Règlement séminaire à l'ordre de IFPCM à retourner par chèque à : Institut Français Pleine Conscience-Mindfulness, 23 rue de l'Yser, 67000 Strasbourg ou, par virement, (IBAN : FR76 3008 73300500 02025820 123)

HÉBERGEMENT : Non compris dans le prix du séminaire

Tarif chambre (avec douche, wc) + pension complète :

- chambre seule standard : 135 euros/jour

- chambre double standard : *information disponible sous peu*

Réservation et paiement hôtellerie directement au Mont Sainte-Odile

Tél. : 03 88 95 80 53 - Courriel : info@mont-sainte-odile.com - Site : www.mont-sainte-odile.fr

RENSEIGNEMENTS

Dr. Jean-Gérard Bloch - Tél. : 03 88 22 32 42 - Courriel : mediter@ifpcm.fr



I F P C M .FR

INSTITUT FRANÇAIS PLEINE CONSCIENCE MINDFULNESS

Séminaire l'attention à soi, aux autres, au monde et au tout autre

La méditation et la danse main dans la main en conscience

Du 05 au 10 Juillet 2024

La méditation en tant que champ de connaissance ou science de l'expérience vécue propose d'explorer les différentes dimensions du vécu. La relation à soi qui fonde la relation que l'on entretient avec l'autre et le monde peut ainsi être découverte progressivement au travers d'exercices et de pratiques qui commencent par l'attention au corps dans l'immobilité et dans le mouvement. Ce séminaire propose de se mettre à l'écoute du corps, des harmoniques entre les "corps", des harmoniques du Monde. La méditation et la danse main dans la main en cultivant la présence attentive. Il s'adresse aux personnes qui désirent approfondir leurs pratiques de méditation développées lors d'une formation au DU Médecine Médiation Neurosciences ou au DU Leadership Méditation Neurosciences ou lors d'un programme MBSR et également aux danseurs qui souhaitent intégrer la méditation comme moyen puissant d'apprentissage, de changement et de réalisation intérieure.

LES INTERVENANTS



Jean-Gérard BLOCH est Docteur en médecine, spécialiste en Rhumatologie. Il est Professeur conventionné à l'Université de Strasbourg. Il est également enseignant de méditation. Il a été formé au programme MBSR selon le cursus du CFM de l'Université du Massachusetts Medical School de Jon Kabat-Zinn. Il est enseignant MBSR certifié et formateur d'instructeurs, certifié par Brown University. Il a également obtenu le diplôme de Semrig Thablam Mawa (STM) en « Science Interne de l'Esprit et des Phénomènes UD » et ses applications (l'approche Tibétaine de Philosophie et de Psychologie « Unité dans la Dualité »). Il est en outre diplômé en PNL et en Hypnose Ericksonienne. Il a participé au mouvement de recherche appliquée en Mindfulness/Pleine conscience (MBSR)

aux côtés de l'ADM (Association pour le développement de la Mindfulness) dont il a été le Vice-Président de 2012 à 2021. Il a créé et co-dirige depuis 2012 avec le Pr Gilles Bertschy un Diplôme Universitaire (DU) Médecine Méditation et Neurosciences à la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg. Il enseigne un module de méditation en Faculté de Médecine en 3e et 4e année et, en Faculté de Psychologie, en M2 de TCC, à l'Université de Strasbourg. Il organise depuis 2018 les rencontres Internationales SAM, Science Art Méditation. Il a co-créé et dirige depuis 2020 avec Babak Mehmanpazir le DU Leadership, Méditation et Neurosciences à l'École de Management de Strasbourg (EM).



Luc PETTON est un danseur chorégraphe au parcours atypique. Ayant commencé par les Arts martiaux avant d'aborder la Danse, il a principalement suivi sa formation aux Etats-Unis et en Allemagne. Depuis 2004, il s'est lancé dans l'incroyable aventure de faire dialoguer sur scène des oiseaux et des danseurs en liberté. Quatre œuvres verront le jour autour de ce concept, *La confiance des oiseaux pour pies, geais, corneilles et étourneaux*, *SWAN* pour cygnes et danseuses, *Light Bird avec grues de Mandchourie*

puis *Ainsi la nuit, pour danseurs, circassiens, rapaces, un loup et un vautour*. Avec ces projets, il approfondi l'idée de laisser être; laisser, non pas au sens d'abandonner ou d'ignorer mais au sens de restituer chacun en sa liberté, de renoncer à s'approprier les choses et les êtres mais de les faire dialoguer. L'originalité de sa démarche lui a valu la distinction d'Officier des Arts et Lettres. Parallèlement à sa carrière de chorégraphe, Luc Petton s'est toujours intéressé aux sciences contemplatives, Zen, Vipassana... qu'il a pratiquées lors de nombreux stages et retraites en France, aux Etats-Unis et au Japon. En 2015, il découvre la pratique « Mindfulness », méditation à caractère laïque, auprès du professeur Jean-Gérard Bloch. Avec lui, en 2017, 2018 et 2019, il participe au colloque européen SAM (Sciences-Arts-Méditations). Depuis 2023, il intervient dans le cadre du DU MMN pour aborder le mouvement en pleine conscience du côté de la Joie.

LIENS

<https://samstrasbourg.com/> (Rencontres Internationales SAM Science Art Meditation)

<https://www.lucpetton.com/fr/>