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 meditation, la danse et la voix, main dans la main en conscience

Du 9 au 14 Juillet 2027
au Mont Sainte-Odile

ACCUEIL

Vendredi 9 Juillet à 18h00 Mont Sainte-Odile, 67530 Ottrott (Alsace-France).
Accueil à l'Hôtel 18h00 - Dîner à19h00 suivi d'une présentation du séminaire à 20h30.

DÉPART

Mercredi 14 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 : 600 euros (tarif standard) et 400 euros (tarif réduit) pour les personnes en difficulté (offre non cumulable avec l'offre *Early Bird* ci-dessous), payables en avance.
Offre Early Bird : 100 euros de réduction sur le tarif standard du séminaire (hors frais d'hôtellerie) pour toute inscription effectuée du 01/02/27 au 01/03/27. 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 : 144,99 euros/jour
- chambre double standard : 114,99 euros/pers.

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

SARL au capital de 1000 euros - 23 rue de l'Yser 67000 Strasbourg - SIRET 528.711.799.00015
R.C.S. STRASBOURG TI 528 711 799 - Banque CIC Strasbourg - RIB 33005 000202 58 201

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 meditation, la danse et la voix, main dans la main en conscience

Du 9 au 14 Juillet 2026

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" et des harmoniques du Monde. En cultivant la présence attentive, la méditation, la danse et la voix, main dans la main, s'adresse aux personnes qui désirent approfondir leurs pratiques de méditation développées lors d'une formation au DU Médecine Méditation Neurosciences ou au DU Leadership Méditation Neurosciences, ou lors d'un programme MBSR, et également aux danseurs et chanteurs qui souhaitent intégrer la méditation comme moyen puissant d'apprentissage, de changement et de réalisation intérieure.

LES INTERVENANTS (1)



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, fondé par 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 (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 années, 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).

SARL au capital de 1000 euros - 23 rue de l'Yser 67000 Strasbourg - SIRET 528.711.799.00015
R.C.S. STRASBOURG TI 528 711 799 - Banque CIC Strasbourg - RIB 33005 000202 58 201

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 meditation, la danse et la voix, main dans la main en conscience

Du 9 au 14 Juillet 2027

LES INTERVENANTS (2)



Sébastien Fournier. Artiste précoce, il a chanté très tôt dans des ensembles reconnus tels que Les Musiciens du Louvre, Les Arts Florissants ou encore Accentus. Sa curiosité musicale l'a ensuite incité à explorer l'ensemble du répertoire, avec une prédilection pour le plain-chant et la musique baroque.
En 2004, il crée l'ensemble Sprezzatura, dont la vocation est le *Dialogue entre les Arts* : musique, danse, théâtre, sculpture et peinture. Soliste reconnu, il se produit en France et à l'étranger pour des concerts et anime des cours auprès de jeunes chanteurs et musiciens.
Il est également le créateur de la méthode *Énergie Vocale*, qui utilise l'art du mouvement, du souffle et de la voix comme leviers pour permettre à chacun de se reconnecter à soi et aux autres, se redynamiser, surmonter ses blocages, retrouver confiance et améliorer ses aptitudes à communiquer.
Il mène aussi plusieurs projets en cours avec l'AP-HP – Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, dont un opéra inclusif destiné à de jeunes autistes.
Sa collaboration avec Jean-Gérard Bloch et Luc Petton s'inscrit dans sa pratique de la méditation, de son activité de chanteur soliste et d'animateur d'ateliers de chant comme outil de reconnexion à soi. Il est également titulaire du DU Médecine, Méditation et Neurosciences de la Faculté de médecine de Strasbourg.



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 États-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 Confidence des oiseaux*, pour pies, geais, corneilles et étourneaux ; *SWAN,* pour cygnes et danseuses ; *Light Bird*, avec des grues de Mandchourie ; puis *Ainsi la nuit*, pour danseurs, circassiens, rapaces, un loup et un vautour.
À travers ces projets, il approfondit l'idée de « laisser être » : laisser, non pas au sens d'abandonner ou d'ignorer, mais au sens de restituer chacun dans sa liberté, de renoncer à s'approprier les choses et les êtres pour mieux les faire dialoguer. L'originalité de sa démarche lui a valu la distinction d'Officier des Arts et des 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 États-Unis et au Japon.
En 2015, il découvre la pratique de la 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://pleineconscience-mindfulness.fr/
https://www.lucpetton.com/fr/
https://www.sprezzatura.fr/2021/12/sebastien-fournier-le-contre-tenor-du-bien-etre/
https://samstrasbourg.com/ (Rencontres Internationales SAM Science Art Meditation)

SARL au capital de 1000 euros - 23 rue de l'Yser 67000 Strasbourg - SIRET 528.711.799.00015
R.C.S. STRASBOURG TI 528 711 799 - Banque CIC Strasbourg - RIB 33005 000202 58 201