



SAMYÉ
JARDINS DE MÉDITATION

Le samedi 8 octobre 2022
(arrivée possible le 7 au soir)



Journée Pratique Communication méditative

Jardins de Méditation de Samyé
Rue Fond des Gouttes 1 - 6500 BEAUMONT
Infos: +32 (0)473 70 82 20

www.kagyusamyeling.be

Au cours de cette journée, nous **pratiquerons** la communication bienveillante. La méthode que nous utiliserons est inspirée de *l'Insight Dialogue*, méthode créée par Gregory Kramer et de ses collègues.

PARTICIPATION

25€ *

+

DONATION

en cash

La Communication méditative est une **pratique** de méditation interpersonnelle qui développe et maintient un état d'attention et de méditation tout en relevant le défi des relations humaines et du langage. Cette pratique n'est pas un outil ou une technique de communication (comme la Communication Non-Violente, les techniques d'écoute ou la gestion des conflits), mais une méthode méditative consistant à être en relation avec soi-même et avec les autres.

Nous pratiquerons 2 des 6 piliers du travail de Gregory Kramer : **l'écoute profonde et la parole bienveillante et authentique.**

Cette journée d'exercices est ouverte à toutes personnes intéressées par **l'entraînement à la communication méditative**, afin de vivre plus en harmonie avec soi-même et avec les autres.

***La participation de 25€ comprend les frais de déplacement de l'intervenante + votre repas du midi.**

Pour l'intervenante, nous demandons une donation, en fonction de vos moyens.

Les enseignantes et les facilitatrices des cours mettent la plus grande partie de leur travail au service du développement et de la réalisation des cours. En soutenant les enseignantes et les facilitatrices par une donation financière, vous contribuez de tout cœur à la pérennité des enseignements.

DOMINIQUE VERCRUYSSÉ - MINDFULNESS

Diplômée d'un Master en Sciences du Mouvement - spécialisation Thérapie Psychomotrice et Formatrice en Thérapie Initiatique (Dürckheim-Hippus), Dominique Vercruyssé pratique la méditation depuis 35 ans dans les traditions du *zazen* et du bouddhisme tibétain.

Formatrice certifiée en MBLC (Mindfulness Based Living Course), elle travaille depuis 25 ans avec des groupes et des individus sur la réduction du stress (basé sur la MBSR) et la thérapie cognitive (basé sur la MBCT).

