



## « Explorer l'instant présent, moment par moment »

Stage de taiji quan et pleine conscience avec Jean-Philippe Jacques  
Samedi 16 janvier 2010 à Genève

Cette brève rencontre nous permettra d'aller au devant de soi et des autres par le biais du taiji quan associé à la pleine conscience.

Nous explorerons avec douceur les notions de limites pour mieux cultiver la conscience de notre centre et faire face de manière intentionnelle à l'expérience qui se déploie, moment après moment. Nous affinerons un peu plus la présence dans l'instant présent, sans jugement et dans une démarche tendant vers l'équanimité, quelles que soient les réalités rencontrées. Nous vivrons la rencontre avec l'autre dans le mouvement et la parole.

Durant ce stage, nous serons amenés à jouer avec différents « outils » : body scan, espaces respiratoires, marche méditative, exercices simples de yoga et de taiji, méditation guidée, partage par la discussion... tout en restant à l'écoute des envies qui émergeront du groupe.

Le stage s'adresse à tous les pratiquants de taiji quan, indépendamment de leur école, style et niveau, et aussi ayant peu ou pas de pratique de la méditation.



*Jean-Philippe Jacques (né en 1960) a commencé le taiji en 1995 et pratiqué avec plusieurs enseignants du style Yang. En parallèle, il a exploré différentes approches de méditation pour se reconnaître dans la démarche de pleine conscience telle qu'elle est transmise par Jon Kabat Zinn.*

*Jean-Philippe a un parcours professionnel centré sur la recherche, la pédagogie appliquée à la santé dans des contextes culturels très variés ; il est membre du collège européen du Yang Jia Michuan Taiji Quan ainsi que du collège des enseignants MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) de University of Massachusetts Medical School.*

*Il est enseignant de taiji quan au TOC.*

**Lieu :** salle de rythmique du sous-sol, école des ouches, chemin des ouches 19, (bus 7 ou 27, arrêt «camille martin » sur l'avenue d'aire, puis chemin camille martin jusqu'au chemin des ouches, via le chemin des sports).

**Aspects pratiques :** prévoir des habits confortables et chauds, un linge ou un matelas ainsi qu'un coussin ou un banc de méditation (prévenir à l'avance si vous avez besoin d'un coussin).

**Horaire :** samedi 16 janvier 2010. 9h-12h, 13h30-17h.

**Prix :** 100.- (80.- pour les membres du TOC).

**Attention :** le stage sera limité à 20 personnes.

**Repas de midi :** il est possible de faire un pique-nique sommaire dans le couloir d'accès à la salle ou dans la courette intérieure (mais nous serons en janvier !!).

**Inscription & renseignements:** +41 (0)22 733 08 36      [jpjacques@gmail.com](mailto:jpjacques@gmail.com)

**TAIJI OPEN CLUB (TOC)**  
[www.taiji-toc.ch](http://www.taiji-toc.ch)