Abbaye de Belloc 64240 Urt

**Week-end Méditation et Narration à Belloc, 6 et 7 Juillet 2024**

« Pratique de soi avec les autres dans le monde »

François Tison et Isabelle Galichon

Nous proposerons durant ce week-end un voyage expérientiel autour de pratiques de soi pour les soignants, enracinées dans la philosophie antique, actualisant les « exercices spirituels » et basées sur des pratiques modernes et validées de méditation de pleine conscience et de médecine narrative. Au-delà d'expérimenter la combinaison originale de ces deux pratiques, l'intention est de promouvoir une réflexion autour de la mise en place ou le soutien à une pratique de soi régulière par les participants. Il s'agit de mettre en mouvement, dans un voyage métaphorique, une synergie entre les pratiques de méditation de pleine conscience, prenant leur source dans les programmes de *mindfulness* imaginés par Jon Kabat Zinn (UMASS et Brown University, Providence, USA), et des pratiques de lecture et d'écriture, issues de la médecine narrative, conceptualisées par Rita Charon (Colombia University, NY, USA). Nous proposerons des pratiques méditatives et d'imagerie mentale, accompagnées, simples et accessibles, des temps guidés de lecture et d'écriture, des échanges et des temps de mise en acte par des exercices créatifs collectifs. Des moments ritualisés de retour sur l'expérience par la marche et l'écriture baliseront aussi notre approche réflexive et créative durant ce week-end. Les enseignants, experts universitaires dans les domaines de la *mindfulness* et de la médecine narrative et ayant l'expérience pédagogique de leur synergie, vous accompagneront, pas à pas, même si ce sont vos premiers, avec douceur et bienveillance. Vous découvrirez l'expérience de ces pratiques dans ce lieu unique et inspirant et chargé d'histoire qu'est l'Abbaye et la colline de Belloc, au cœur du pays Basque, en mutation vers le soin aux soignants grâce à l'accueil de l'association « Accueil Belloc » et l'action de l'association « Habitat et Humanisme ».

**Programme :** 3 sessions de 4h réparties en deux séances de 1h30 séparées de 30 minutes de pause avec une 1h de retour sur l'expérience. Soit 10hres de pratique.

**Samedi 6 Juillet**
**Première session 9h-12h30 :** « Voyage autour de mon corps »
Intention : avant le départ : le corps, la conscience de soi et de l'autre

**Temps 1. 9h-10h30.** Accueil, présentations et premières pratiques

**PAUSE 30 minutes. 10h30-11h**

**Temps 2. 11h-12h30.** L'invitation au voyage

**12h30-14h : Déjeuner et temps libre.**

**Deuxième session : 14h-17h30 : Voyage dans la couleur des sens et des ressentis.**
**Intention :** le voyage, des mouvements du corps vers les mouvements de l'esprit, la synesthésie et les métaphores.

**Temps 1 : 14h-15h30,** Un voyage sensible et coloré.

**PAUSE : 15h30-16h00**

**Temps 2 : 16h-17h30,** vers un lieu de paix

**17h30-19h. Temps libre**

**19h-20h. Dîner**

**20h-21h Temps informel**

**Dimanche 7 Juillet**
**Troisième session :** Voyage esthétique, esthétique du geste

**Temps 1. 9h-10h30.** Un Voyage sonore

**PAUSE - 10h30-11h**

**Temps 2. 11h- 12h30.** Arrivée
- Temps d'intégration
- Temps d'envoi

**12h30-14h : Déjeuner et retour.**