

## **ENSEIGNEMENT DU SEMINAIRE EN ANGLAIS AVEC INTERPRETE**

**Russell** s'est consacré à l'étude de la conscience et du potentiel humain en 1970. Les principales influences sur son enseignement sont plus de cinquante ans de méditation zen, une relation étroite et une formation avec Moshe Feldenkrais et Eugene Gendlin, une étude approfondie de la psychologie somatique et sa riche vie de famille.

**Linda**, animée d'une grande curiosité dès son plus jeune âge, accompagnait ses amis dans les églises et les temples de diverses traditions spirituelles. Elle a commencé à étudier activement le yoga et la méditation au début de la vingtaine, avant de commencer à étudier avec Moshe Feldenkrais. En plus d'étudier diverses traditions du mouvement, la psychologie somatique, la dynamique spatiale et le zen, Linda est fortement influencée par les enseignements de Rudolf Steiner et de l'éducation Waldorf.

### **THE EMBODIED LIFE: Cultivating Presence through Meditation, Guided Inquiry and the Teachings of Moshe Feldenkrais**

All methods devoted to human potential emphasize the importance of awakening to the present moment. All that we long for- love, joy, peace, harmony, truth- require the fundamental capacity for PRESENCE. This seminar uses ancient and modern methods for directly and simply uncovering this natural capacity.

Simply said, we need the capacity to: 1) sit quietly with our own thoughts, 2) mindfully welcome our feelings/emotions and 3) find comfort in our own bodies.

The meditation we will practice is a bare-bones approach to experiencing the present moment 'As It Is'; this is the basis for being at home in ourselves. Chairs are available and help is given to those who find sitting challenging.

Guided Inquiry includes a variety of awareness experiments based in the Focusing method of Eugene Gendlin. Learning to bring a warm, caring, curious presence to our feelings/emotions/'negative' thoughts is truly transformative.

The movement lessons of Moshe Feldenkrais are perhaps the most neurologically sophisticated and effective ways of transforming our motor patterns and self-image; these lessons are also interesting and fun.

Through meditations, awareness practices, movement lessons and conversation, we anticipate a meaningful and joyful time of learning together. This retreat is open to all people who are interested in living an awakening life.

Deep translation

LA VIE INCARNEE : Cultiver la présence par la méditation, la recherche guidée et les enseignements de Moshe Feldenkrais

Toutes les méthodes consacrées au potentiel humain soulignent l'importance de l'éveil au moment présent. Tout ce à quoi nous aspirons - l'amour, la joie, la paix, l'harmonie, la vérité - requiert la capacité fondamentale de la PRESENCE. Ce séminaire utilise des méthodes anciennes et modernes pour découvrir directement et simplement cette capacité naturelle.

En d'autres termes, nous devons être capables de 1) s'asseoir tranquillement avec ses propres pensées, 2) accueillir en pleine conscience ses sentiments/émotions et 3) se sentir à l'aise dans son propre corps.

La méditation que nous pratiquerons est une approche simple de l'expérience du moment présent « tel qu'il est » ; c'est la base pour être à l'aise avec soi-même. Des chaises sont disponibles et de l'aide est apportée à ceux qui ont du mal à s'asseoir.

L'enquête guidée comprend une variété d'expériences de prise de conscience basées sur la méthode Focusing d'Eugene Gendlin. Apprendre à apporter une présence chaleureuse, bienveillante et curieuse à nos sentiments/émotions/pensées « négatives » est véritablement transformateur.

Les leçons de mouvement de Moshe Feldenkrais sont peut-être les moyens les plus sophistiqués et les plus efficaces sur le plan neurologique pour transformer nos schémas moteurs et notre image de soi ; ces leçons sont également intéressantes et amusantes.

Grâce à des méditations, des pratiques de prise de conscience, des leçons de mouvement et des conversations, nous prévoyons un temps d'apprentissage significatif et joyeux. Ce séminaire est ouvert à toutes les personnes désireuses de vivre une vie d'éveil.