

programme

2024

2025



méditer • se former
être ensemble

Nous avons le grand plaisir de vous présenter le programme 2024/2025 de Reso !

Vous y trouverez tous les événements organisés cette année au sein de notre association: les soirées, les groupes de pratique, les cours en ligne, les stages, les séminaires, les formations, les rencontres...

Chacun peut y évoluer à sa guise: méditer ensemble, explorer ses émotions, faire la paix avec son hypersensibilité, mieux se comprendre, retrouver de l'inspiration, du courage, découvrir comment mieux ouvrir son cœur... Tout est là!

Mais qu'est-ce que Reso?

Reso est une association qui vise à créer des liens pour que la vie soit plus belle!

Dans Reso, on pratique ensemble, on étudie ensemble, on partage une aspiration commune...On explore avec d'autres ce qui tisse notre humanité.

Chacun a le loisir d'apprendre et de cheminer à partir des pratiques de méditation et des enseignements qui lui parlent.

Reso est une association fondée en 2006 par Fabrice Midal et compte aujourd'hui une cinquantaine d'enseignantes et d'enseignants et plus de 1 800 membres vivant un peu partout dans le monde. Dans Reso, près de 50 groupes se réunissent en ligne tout au long de l'année pour méditer ensemble.

Reso, c'est aussi un espace de transmission. Transmettre la méditation, c'est d'abord transmettre un état d'être, de présence, de confiance, d'amour, de paix, de joie... En recevant cette transmission, chacun peut reconnaître cet état et l'intégrer peu à peu à sa vie.

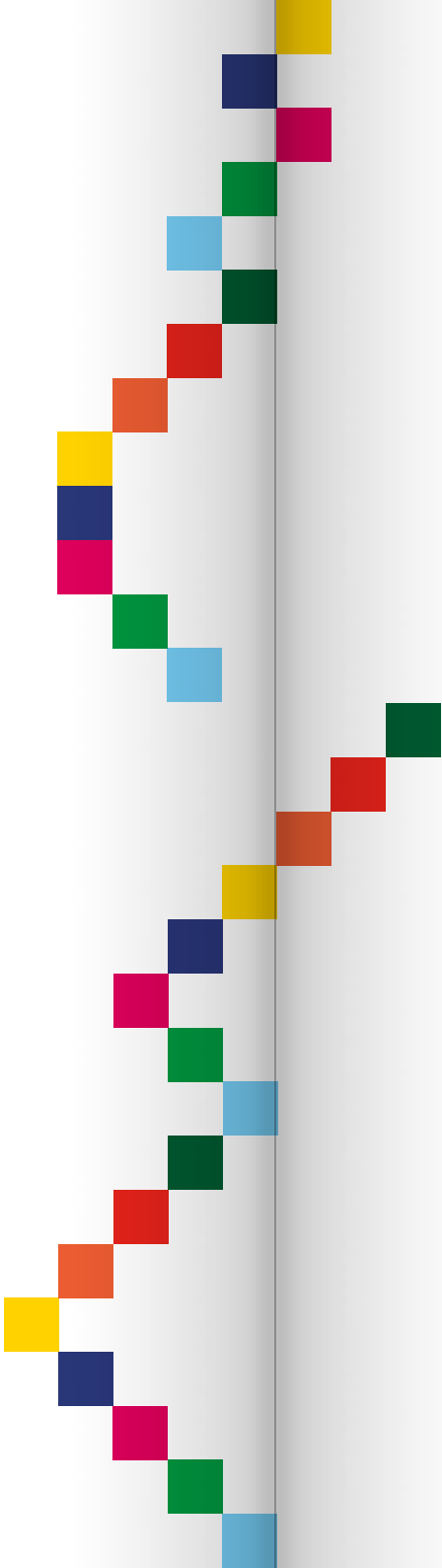
Reso c'est célébrer le bonheur d'être, le bonheur d'apprendre, le bonheur de partager, le bonheur de s'épanouir...

Voilà ce qui donne la direction au programme que nous vous proposons.

Nous vous souhaitons une bonne découverte!

1. Vous arrivez dans Reso!	
♦ Une session d'accueil.....	6
♦ Commencer à méditer.....	7
♦ Les trésors de Reso.....	8
2. Vos rendez-vous de pratique	
♦ Méditons ensemble.....	12
♦ La théorie du bourgeon.....	13
♦ Méditer pour ouvrir son cœur.....	14
3. Explorer et apprendre	
♦ Sur le chemin.....	18
♦ La vie de Reso.....	19
♦ Une Heure, une Œuvre.....	20
♦ Rencontres avec des penseurs.....	21
♦ Rencontres littéraires.....	22
♦ Cours de Qi Gong.....	23
♦ Découvrir et pratiquer la bienveillance.....	24
♦ Risquer la liberté.....	25
♦ La voie du bouddha en toute simplicité.....	26
♦ Apprendre à lire Platon.....	27
4. S'immerger	
♦ Stages.....	30
♦ Séminaires.....	38
♦ Retraite.....	42
♦ Week-ends.....	48
♦ Journées.....	48
♦ Sessions de pratique.....	50
5. Formations	
♦ Apprendre les bases.....	54
de la transmission de la méditation	
♦ Apprendre à transmettre les pratiques de bienveillance et d'auto-compassion.....	55
♦ Cours instructeur.....	56
6. Tracer son sillon	
♦ La voie bouddhiste.....	60
♦ La voie kasung.....	61
7. Découvrir Reso	
♦ Apprenez à méditer en ligne.....	64
♦ Apprenez à méditer à la maison de la méditation.....	65
♦ Nous rejoindre.....	66
8. Mémento	
♦ Vos liens/adresse utiles.....	70
♦ Planning hebdo.....	71
♦ Agenda.....	72
♦ Vos contacts.....	76
♦ Comment aider Reso?.....	78

*Clique sur
les numéros pour
accéder aux pages
concernées.*



Vous arrivez dans Reso!

- ♦ Une session d'accueil
- ♦ Commencer à méditer dans Reso
- ♦ Les trésors de Reso



Vous arrivez dans Reso

Une session d'accueil

Un rendez-vous en ligne pour les nouveaux membres

■ En direct sur zoom
Avec Mathieu Brégégère,
Benjamin Couchot
et Stéphane Wernert

Quand ?
Une fois par mois

Comment ?
Sur invitation

Prérequis ?
Aucun

Tous les mois, une session en ligne est consacrée à l'accueil des nouveaux membres amis de Reso.

Cette soirée est d'abord l'occasion de vous rencontrer, de vous présenter les principaux outils qui sont à votre disposition, de répondre à vos questions, de vous aider à faire vos premiers pas dans Reso et de faire en sorte que vous puissiez vous y sentir chez vous.

Réservé aux
membres amis!

6

Vous arrivez dans Reso

Commencer à méditer dans Reso

Un cycle en ligne de 4 séances

■ En ligne
En libre accès ou avec
un enseignant de Reso

Quand ?
Tout au long
de l'année

Comment ?
Inscription gratuite requise
(uniquement pour les
sessions accompagnées)

Prérequis ?
Aucun

Ce cycle de vidéos de 4 séances est destiné à toutes celles et tous ceux qui veulent découvrir ou redécouvrir les principes de base de la méditation telle qu'elle est transmise au sein de Reso.

Le cycle est accessible à tous sur le site Reso. Régulièrement dans l'année, des enseignants vous proposeront de vous accompagner dans l'exploration de ce cours. Ce sera l'occasion de refaire les pratiques guidées en groupe, de partager votre expérience avec d'autres et de pouvoir poser toutes vos questions.

Réservé aux
membres amis!

7


*Clique pour
retourner
au sommaire*



Vous arrivez dans Reso

Les trésors de Reso

6 séances en ligne pour explorer ce qui fait le cœur de Reso

 En direct sur zoom
Avec des enseignants
de Reso

Quand ?
Deux sessions dans
l'année : décembre et mai

Comment ?
Inscription gratuite
requise

Prérequis ?
Aucun

Vous arrivez dans Reso et vous êtes un peu perdu dans la profusion de tout ce qui est proposé ? Vous avez du mal à vous orienter et à savoir par où commencer ?

Ce cours est là pour vous aider à vous y retrouver !

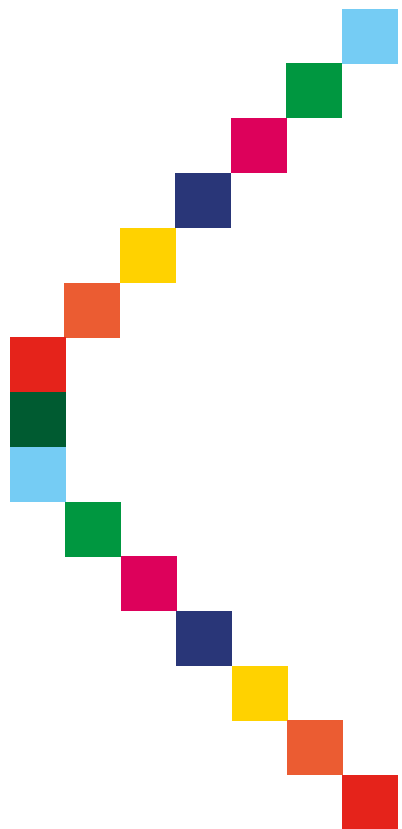
Il vous permettra de trouver les clefs pour comprendre le sens de tout ce que nous proposons au sein de Reso. Quelles sont les différentes formes de méditation qui y sont transmises ? Pourquoi la philosophie, l'art, la poésie et la spiritualité y tiennent une place aussi centrale ? Comment articuler le cheminement personnel propre à chacun avec le partage et l'échange entre les membres de Reso ? Comment être membre ami de Reso peut nous aider à nous engager davantage dans nos existences ?

Ce cours est une occasion formidable de nous relier à ce qui fonde notre projet. Il s'adresse tout autant à celles et ceux qui arrivent et veulent mieux comprendre ce que nous faisons, qu'aux membres plus anciens qui souhaitent renouer avec le cœur de notre aspiration commune.

Réservé aux
membres amis!

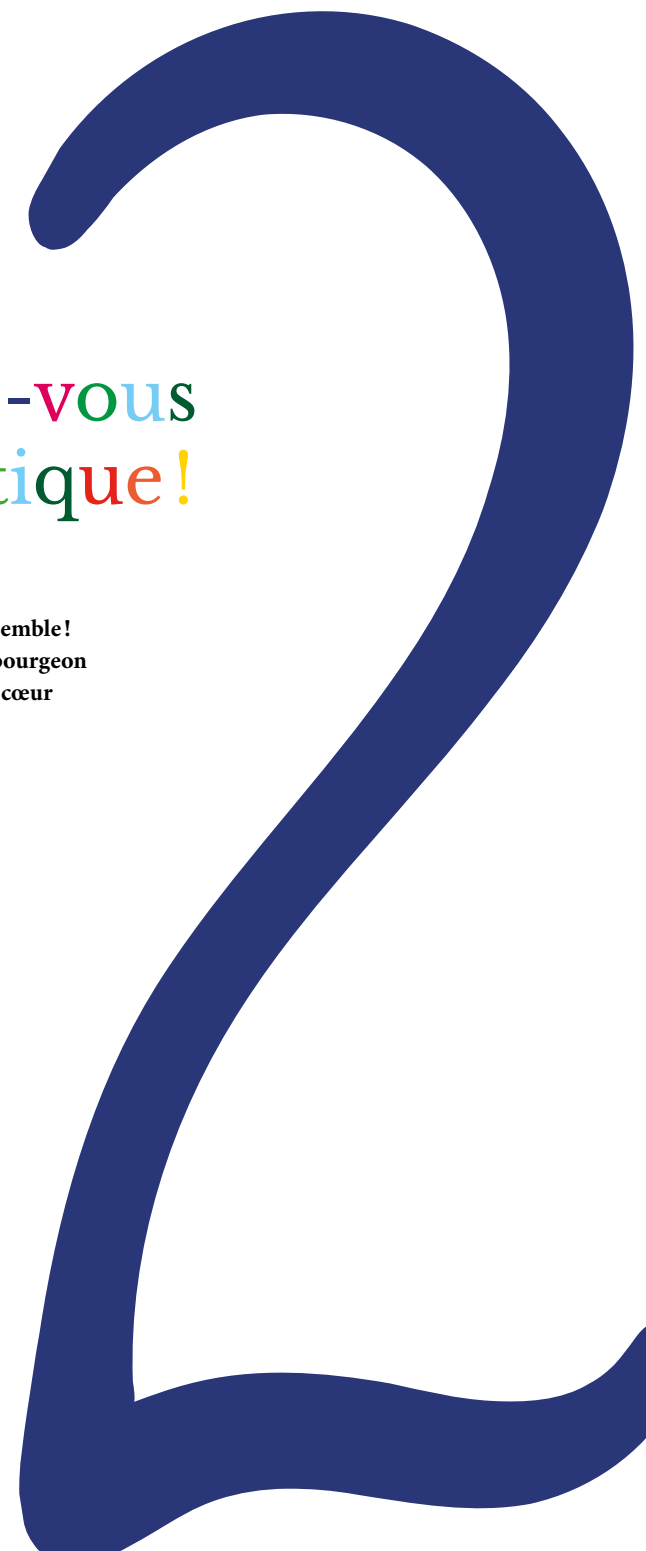


*Clique pour
retourner
au sommaire* 



Vos rendez-vous de pratique!

- ◆ Méditons ensemble!
- ◆ La théorie du bourgeon
- ◆ Ouvrir son cœur



Méditons ensemble!

Des groupes de pratique pour intégrer la méditation au quotidien

■📺 En direct sur Zoom
Avec un enseignant de
Reso

Les groupes de pratique et d'échange
« Méditons ensemble ! » sont au cœur de la vie
de Reso.

Quand ?

1. Un rendez-vous toutes les deux semaines d'octobre à juin
2. Environ 50 créneaux disponibles sur toute la semaine à différentes heures de la journée

Toutes les deux semaines, vous recevez une courte vidéo de Fabrice Midal à regarder chez vous. Puis vous vous retrouvez en ligne par petits groupes d'une vingtaine de personnes pour pratiquer ensemble et échanger autour de la vidéo. Vous êtes accompagné par un enseignant de Reso qui vous guide dans la méditation et répond à vos questions.

Comment ?

1. Inscription gratuite avec un engagement d'un an
2. Constitution des groupes:
 - En septembre 2024 pour l'ensemble des membres amis (démarrage courant octobre)
 - En janvier 2025 pour les nouveaux membres (démarrage courant février)
3. Tous les membres amis seront informés par mail du lancement des inscriptions

Un format idéal pour intégrer la pratique à son quotidien !

Cette année, nous explorerons ensemble un nouveau cycle de vidéos de Fabrice Midal: **« Entrer dans la dimension d'amour propre à la méditation ».**

Pour celles et ceux qui arrivent dans Reso, ce cycle sera précédé d'un cycle d'accueil de 6 vidéos qui vous permettra de vous familiariser avec notre approche de la méditation. Ces 6 premières séances se dérouleront sur un rythme hebdomadaire.

Qui contacter ? Stéphane Wernert (st.wernert@gmail.com).

La théorie du bourgeon

Des soirées avec Fabrice Midal pour découvrir et explorer la théorie du bourgeon et des ateliers pratiques pour l'expérimenter

■🏠 En direct de la Maison ou via zoom et en *replay*
Avec Fabrice Midal,
Benjamin Couchot
et Sébastien Reynaud

La théorie du bourgeon est une façon de penser enfin ce qui nous permet de prendre une décision féconde, de nous accomplir, de surmonter nos difficultés et nos blessures... en nous libérant de tout un ensemble de croyances et d'illusions.

Notre époque nous égare en nous imposant de tout gérer, organiser, structurer. Elle oublie l'essentiel: comment nourrir notre propre vie. Or, apprendre cet art, voilà la seule manière de surmonter le découragement et de retrouver la joie de vivre. C'est apprendre à se diriger dans la vie avec une vraie boussole.

Quand ?

Deux à trois mardis par mois à 19h30

Comment ?

1. **Pour tous les membres (amis et temporaires):**
 - Accès gratuit sur place sur inscription
2. **Pour les membres amis:**
 - Accès gratuit à la retransmission en direct et en replay de toutes les séances
3. **Pour les personnes non-membre:**
 - Accès à toutes les séances sur place sur inscription (avec 5 euros de participations pour les soirées animées par Fabrice Midal)
 - Accès gratuit à la retransmission en direct et en replay des soirées animées par Fabrice

À chaque séance Fabrice Midal vous présentera un éclairage surprenant et un exercice concret pour intégrer la théorie du bourgeon à votre propre existence.

Ces exercices seront ensuite repris lors de deux ateliers de mise en pratique guidés par Benjamin Couchot et Sébastien Reynaud.

Programme de l'automne:

1. Le 10 septembre: Qu'est-ce que la théorie du bourgeon? Et comment pourrait-elle changer complètement votre vie? [ateliers pratiques les 24 sept. et 8 oct.]
2. Le 15 octobre: Comment cultiver la joie de vivre? [ateliers pratiques les 22 et 29 oct.]
3. Le 5 novembre: Quelle sagesse peut aujourd'hui nous aider à mieux vivre? Se libérer du stoïcisme pour embrasser notre humanité [ateliers pratiques les 19 et 26 nov.]
4. Le 3 décembre: À la découverte de la pratique de la grande réconciliation [ateliers pratiques les 10 et 17 déc.]

Réservé aux
membres amis!

Clique pour
retourner
au sommaire

12-13

Ouvert à tous!
(sur place)

Méditer pour ouvrir son cœur

Des rendez-vous réguliers pour pratiquer

📺 🏠 En direct
de la Maison ou via
zoom et en *replay*
Avec Muriel Corradini,
Clarisse Gardet,
Lise Laniepce
et Rywka Viossat

Quand ?
Tous les jeudis à 19h30

Comment ?
1. Accès gratuit aux
séances sur place
sur inscription
2. Accès gratuit à la
retransmission en
direct et en *replay*

Prérequis ? Aucun

La pratique de la méditation, plutôt que de nous apprendre à nous contrôler ou à nous calmer, nous apprend à ouvrir notre cœur et ainsi à développer un rapport plus chaleureux, plus ouvert et plus authentique à nous-même, aux autres et au monde.

Les soirées du jeudi sont l'occasion pour les membres de Reso d'explorer cette dimension fondamentale de la méditation. Chaque semaine, une enseignante vient présenter et guider une pratique qui l'a particulièrement aidée sur son parcours. Les soirées s'articulent autour de 4 familles de pratiques qui permettent, chacune à leur manière, de favoriser cette ouverture du cœur :

1. Les pratiques pour manifester la bienveillance authentique par Muriel Corradini
2. Les pratiques pour s'ouvrir à la santé fondamentale par Clarisse Gardet
3. Les pratiques sur l'enfant intérieur par Rywka Viossat
4. Les pratiques sur la souveraineté par Lise Laniepce

Réservé aux
membres amis!

14

Clique pour
retourner
au sommaire 



Explorer et apprendre

- ♦ Sur le chemin
- ♦ La vie de Reso
- ♦ une Heure, une Œuvre
 - ♦ Rencontres
 - ♦ Qi Gong
 - ♦ Cours en ligne

Sur le chemin

Le grand rendez-vous de la communauté de Reso
avec Fabrice Midal

📺 En direct sur Youtube ou en *replay* avec Fabrice Midal et Clarisse Gardet

Quand ?

- 2 ou 3 séances par an, le samedi ou le dimanche
- Nouveaux horaires: 10h00 à 11h30
- Prochaine session: dimanche 24 novembre à 10h00

Comment ?

Le lien de connexion est envoyé le jour même à l'ensemble des membres amis

Qui contacter ?

Envoyez vos questions par mail jusqu'à la veille de la rencontre à Clarisse Gardet: membres@reso.co

Prérequis ? Aucun

«Sur le chemin» est le grand rendez-vous des membres de Reso. Il est l'occasion pour Fabrice de répondre en direct à toutes vos questions.

Chaque édition permet de faire un point précis et concret sur l'École, sur sa situation et sur les nouvelles perspectives qui s'ouvrent à elle. C'est aussi l'occasion pour Fabrice de nous guider précisément sur le chemin et la pratique à partir des difficultés et des obstacles dont vous lui faites part.

Pensez à envoyer vos questions et vos témoignages (vous trouverez l'adresse ci-contre) ! Ce sont eux qui font la richesse de ces rendez-vous. Toutes les questions sont les bienvenues, particulièrement si vous êtes arrivés récemment dans Reso.

18

Réservé aux membres amis!

La vie de Reso

Le rendez-vous du Reso

Nouveau !

📺 🏠 En direct de la Maison ou via zoom et en *replay* avec quelques acteurs de Reso (Alexandre Agostini, Estelle Beiner, Mathieu Brégégère, Rebecca Haegelen, Clément Cornet, Benjamin Couchot, Clarisse Gardet, Marine Manouvrier, Martin Monin, Xavier Ripoché, Yveline Roque, Isabelle Schornstein...)

Quand ?

- 3 ou 4 séances par an, un soir de la semaine de 19h30 à 21h00
- Prochaine session: mercredi 18 septembre à 19h30

Comment ?

Le lien de connexion est envoyé le jour même à l'ensemble des membres amis

Prérequis ? Aucun

Réservé aux membres amis!

Pourquoi ce nouveau rendez-vous en complément des sessions « Sur le chemin » avec Fabrice Midal ?

1. Pour répondre à toutes vos questions pratiques sur la vie de notre Reso : le programme, les modalités d'inscription, le site internet, les différents projets de l'école...
Tous les sujets pourront être abordés !
2. Pour échanger avec les différents acteurs engagés à faire vivre notre association.
3. Pour que chacun puisse faire part de son expérience, de ses difficultés et de ses suggestions.
4. Pour continuer à construire ensemble notre école.

Envoyez vos questions par mail jusqu'à la veille de la rencontre à Clarisse Gardet: (membres@reso.co)

19

Cliquez pour retourner au sommaire

une Heure, une Œuvre

Des soirées pour vivre autrement l'art, la poésie, la pensée...

  En direct sur zoom ou en *replay*
- Certaines sessions peuvent être suivies sur place à la Maison de la méditation.
Avec les enseignants de Reso

Quand ?
Une à deux fois par mois. Le plus souvent le mercredi soir

Comment ?
Le lien de connexion est envoyé le jour même à l'ensemble des membres amis.

Prérequis ? Aucun

À chaque séance, un enseignant ou un membre de Reso vient présenter une œuvre – un tableau, un livre, un morceau de musique... – qui a particulièrement marqué son chemin. Plutôt qu'un cours théorique sur l'histoire de l'art, il s'agit pour chaque intervenant de transmettre une expérience que tout le monde peut faire, de mettre à jour la dimension méditative de l'œuvre choisie et de montrer comment elle éclaire concrètement ce qu'est une existence humaine accomplie.

Ces séances s'adressent à toutes et à tous et ne requièrent aucune connaissance préalable.

Programme :



1. « Le discernement spirituel en temps de crise. Parcours critique à l'aide de 5 auteurs contemporains ». Avec Philippe Blackburn de sept. à déc. 2024
2. « Trois cinéastes, trois films, trois voies » Avec Éric Lenoir de janv. à mars 2025
3. « *La morale anarchiste* de Pierre Kropoktine » Avec Denis Rivière en avril 2025
4. « Penser, nous devons — Ce qu'elles en disent depuis Virginia Woolf » Avec Estelle Guihard en juin 2025

Réservé aux membres amis!

20

Rencontres avec des penseurs, des thérapeutes, des poètes...

Découvrir de nouveaux horizons

  À la Maison ou en différé sur YouTube **avec** Rebecca Haegelen et Martin Monin

Quand ?
Certains vendredis à 19h30

Comment ?
Inscriptions indispensables pour assister à la soirée sur place

Prérequis ? Aucun

La Maison de la méditation organise régulièrement des rencontres avec des personnalités inspirantes qui nous permettent de faire dialoguer la méditation avec différentes disciplines: la sociologie, l'histoire, l'anthropologie, la poésie, la politique, la thérapie, la spiritualité...

Ces rencontres sont l'occasion d'un dialogue inédit avec des femmes et des hommes remarquables qui viennent témoigner de leur parcours de vie et de leurs engagements.

Nous avons déjà reçu plus d'une trentaine d'invités, parmi lesquels: Satish Kumar, François Bourgognon, Marie de Hennezel, Marie-Pierre Dillenseger, Serge Hefez, Marylène Patou-Mathis, Abdennour Bidar, Audrey Fella, Céline Mas, Isabelle Filliozat, Moussa Nabati, Georges Nivat...

Prochaine rencontre:
Nous aurons le plaisir de recevoir Isabelle Filliozat qui viendra nous parler d'éducation le **vendredi 13 septembre**

Ouvert à tous!

21

Clique pour retourner au sommaire 

Rencontres littéraires

[Explorer la littérature contemporaine](#)

🏠 À la Maison ou en différé sur YouTube
En partenariat avec le média culturel *Zone Critique* et avec Sébastien Reynaud

Quand ?
En soirée, le plus souvent, le vendredi à 19h30

Comment ?
Inscription indispensable pour assister à la soirée sur place

Prérequis ? Aucun

zone critique

Ouvert à tous !
(Sur place)

22

Présentation de Sébastien :

« Dans ce cycle de rencontres, j'aimerais vous montrer que la littérature n'est pas une matière froide et détachée de notre propre existence, mais qu'elle nous parle bien au contraire de notre vie.

Je trouve passionnante la littérature contemporaine, car les écrivains et écrivaines d'aujourd'hui restituent les métamorphoses infimes et souvent invisibles de notre manière d'être au monde. Qu'est-ce que cela veut dire, vivre en 2024, dans un monde fragmenté par les réseaux sociaux, en proie à des souffrances nouvelles, et à des inquiétudes écologiques et économiques ? La littérature contemporaine me semble précieuse car elle restitue précisément cette expérience existentielle. Elle est une formidable fenêtre ouverte sur l'univers mental de notre époque et de notre société.

Ce cycle de rencontres me semble donc très complémentaire du cycle sur la philosophie et des rencontres *une Heure, une Œuvre*. Car la littérature, en nous ouvrant aux grands questionnements de notre époque, propose une vraie réflexion éthique sur la meilleure manière d'habiter notre monde.

J'espère que vous apprécierez les écrivains que j'invite cette année autant que je les aime. »

Prochainement :

1. Vendredi 27 septembre : rencontre avec Olivier Liron (*La stratégie de la sardine* et *Contrôle*)
2. Mercredi 9 octobre : rencontre avec Emmanuel Ruben (*Malville*)
3. Vendredi 29 novembre : rencontre avec Ève Guerra (prix Goncourt du premier roman pour *Rapatriement*)

Cours de Qi Gong

[Une séance en ligne un dimanche sur deux](#)

📺 En direct sur zoom **avec** Elisabeth Larivière

Quand ?
Un dimanche sur deux à 19h00 à partir du dimanche 22 septembre

Comment ?
Inscription gratuite indispensable.

Prérequis ? Aucun

Réservé aux membres amis !

Clique pour retourner au sommaire 

Dans ce cours, Elisabeth Larivière tisse le lien entre Qi Gong et méditation.

Lier ces deux pratiques, c'est favoriser un lien de complicité à l'égard de notre corps.

Le Qi Gong n'est pas sportif et ne nécessite aucune condition particulière, le travail est surtout interne.

Le Qi Gong est considéré comme une technique d'ancrage, mais quand nous nous y adonnons, mine de rien, une mise en mouvement phénoménale a lieu en nous.

Le corps n'y est pas regardé, observé, mais il n'est pas oublié non plus, car les mouvements invitent l'esprit à être présent à notre corps. La synchronisation du corps, du souffle et de l'esprit procure une sensation d'apaisement tout en renouvelant notre rapport à l'espace.

Comme l'an passé, nous allons poursuivre la pratique du Nei Yang Gong (« nourrir l'intérieur ») et en découvrir une nouvelle branche, **le Qi Gong de la Femme**. Il consiste en l'apprentissage de mouvements simples, lents, doux et progressifs, d'auto-massages, de visualisations et de mouvements spontanés. Ces mouvements manifestent les qualités traditionnellement liées à la femme : la souplesse, la beauté, la douceur.

Il est important de noter que les hommes ne sont pas exclus de ce style mais bienvenus !

Pour les participants de longue date ce sera un nouveau sentier sur une montagne déjà arpentée. Pour les nouveaux venus ce sera une entrée en douceur.

Le cours se déroulera en deux temps :

1. Une heure de Qi Gong dynamique
2. 20 mn de Qi Gong statique (l'arbre) en alternance avec le « Jeu des cinq animaux »

Découvrir et pratiquer la bienveillance

Un cours en ligne en 4 séances

📺 En direct sur zoom ou en *replay* avec 2 enseignants de Reso

Quand?
Quatre séances + deux groupes de partage en mars 2025

Comment?
Inscription indispensable pour suivre l'ensemble du cours

Prérequis? Aucun

Qu'est-ce que la bienveillance?
Pourquoi et comment la pratiquer?
Comment s'articule-t-elle à la pleine présence?

Dans ce cours en visioconférence, vous découvrirez les bases de la bienveillance et apprendrez comment la pratiquer et comment, grâce à elle, changer concrètement votre rapport à vous-même, aux autres et au monde.

Programme:

1. Qu'est-ce que la bienveillance?
2. Surmonter le manque de bienveillance envers soi
3. Découvrir le pouvoir de l'aspiration.
4. Se laisser être touché, faire la paix avec sa propre tendresse

Réservé aux membres amis!

24-25

Risquer la liberté

Le cours en ligne du programme Drala pour les jeunes adultes de Reso

📺 En direct de la Maison ou via zoom et en *replay* avec Lise Laniepce et Martin Monin

Quand?
Neuf séances d'octobre 2024 à juin 2025.
Le mercredi soir à 19h30

Comment?
Inscription gratuite indispensable pour l'ensemble du cycle

Prérequis? Avoir moins de 35 ans

Voir aussi les week-ends du programme Drala ! p.47

Réservé aux membres amis!

Clique pour retourner au sommaire 

Nous vivons dans un monde qui est à la fois sans repère (sans dieu, sans ordres sociaux institutionnalisés), avec énormément de possibles, mais aussi toujours beaucoup de normes et de schémas de pensée qui nous écrasent et nous figent.

Comment être libre? Comment tracer et arpenter un chemin qui nous soit propre, qui soit un véritable risque pour notre existence, sans s'égarer dans les ornières des conventions sociales (et de leurs alternatives tout aussi convenues!).

La pratique radicale de la méditation et son éclairage par les grandes traditions philosophiques, artistiques et spirituelles de notre monde peuvent nous aider dans cette aventure : aller à la rencontre du mystère qui nous habite, mieux se connaître, tout en s'oubliant.

Lors de ces 9 séances, Lise Laniepce et Martin Monin présenteront les voies et les ressources ouvertes pour nous, à partir de leur expérience et du travail proposé par Fabrice dans son livre éponyme de 2009.

Programme:

1. Le 15 oct.: Argent, sexe, travail — ne plus fuir le monde.
2. Le 13 nov.: Nous sommes faits pour l'impossible (le matérialisme spirituel)
3. Le 11 déc.:
Le Bouddha et la magie ordinaire
4. Le 22 janv.: Marcher dans la présence nue
5. Le 11 févr.: Deviens qui tu es!
(un héroïsme pour notre temps)
6. Le 12 mars: Être artiste
(la légende du monde mort)
7. Le 16 avril: Découvrir son chemin de Cézanne
8. Le 14 mai: Ce qui ne me tue pas me rend plus fort
9. Le 4 juin: L'urgence de la poésie

La voie du Bouddha en toute simplicité

Un cours en ligne pour découvrir la singulière et formidable approche du bouddhisme dans Reso

📺 En direct sur zoom ou en *replay*. Certaines séances auront lieu à la Maison de la méditation et pourront être suivies sur place **Avec** Martin Monin, Danielle Moyses, Xavier Ripoche et Guillaume Vianin

Quand ?
- 8 séances d'octobre 2024 à mars 2025
- Le samedi de 14h à 15h

Comment ?
Accès libre à la première séance. Inscription indispensable pour suivre la suite du cours

Prérequis ? Aucun

Réservé aux membres amis!

Toute méditation est-elle forcément bouddhiste? Le Bouddha est-il un être divin? Le bouddhisme est-il une philosophie de vie ou une religion? Faut-il être bouddhiste pour cheminer dans Reso? Doit-on tuer tout désir pour bien méditer? Quels sont les états qu'atteignent les pratiquants avancés dans la méditation ?

La voie du bouddhisme est entourée de mystère, de quelques idées reçues et de beaucoup de questions. Ce cours a pour but de présenter ce qu'est le bouddhisme en toute simplicité, sans se perdre dans des concepts théoriques et jargonneux. Ce cours vous permettra de découvrir le regard existentiel et non religieux que l'École porte sur le bouddhisme, et comment cette voie peut nous aider concrètement à approfondir notre expérience de la méditation et à changer le rapport à notre vie. Les intervenants présenteront certains des enseignements clés du bouddhisme à partir de leur expérience et de ce que ce chemin a pu éclairer dans leur pratique et dans leur vie.

Programme:

1. Le bouddhisme, une spiritualité pour notre temps
2. Les trésors d'habileté que déploie le Bouddha pour nous mettre en chemin
3. La santé primordiale dans le hinayana
4. Introduction à l'éthique dans le bouddhisme
5. La formidable ressource de l'attention
6. Petite histoire du bouddhisme
7. La prise de refuge
8. L'expérience d'une retraite dans Reso

Apprendre à lire Platon

Cours de philosophie

📺🏠 En direct de la Maison ou via zoom et en *replay* **avec Hadrien France-Lanord**

Quand ?
- Cinq séances de mars à juin 2025
- Le mercredi ou le vendredi soir à 19h30

Comment ?
Accès libre à la première séance. Inscription indispensable pour suivre la suite du cours

Prérequis ? Aucun

Réservé aux membres amis!

Clique pour retourner au sommaire

En explorant les grands auteurs de la tradition ce cours permet à chacun d'établir les bases du travail philosophique.

Sa singularité est d'être à la fois très pédagogique et didactique, tout en cherchant à montrer la dimension d'expérience, de présence au cœur de toute pensée philosophique. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire pour le suivre.

Présentation du cycle de cette année par Hadrien:

«Étonnant dialogue que *Le Banquet*, c'est un véritable festin de paroles où Platon invente des mythes et multiplie les voix. Mais pourquoi une telle profusion? C'est l'amour qui est en jeu, il n'en fallait pas moins pour l'honorer! Au cœur battant de cette fête du *logos*, petit à petit un bouleversement de grande ampleur s'annonce, qui va tout transformer: le texte, les auditeurs et nous autres lecteurs – avec Socrate à l'écoute de Diotima une nouvelle pensée de l'amour fait éclosion, qui engage à la fois le sens de la philosophie et celui de notre existence à travers elle.

Les cinq séances que nous proposons sont une immersion et un voyage: une plongée dans ce que sont qu'un texte et sa lecture, une initiation au monde grec et à son mode de pensée, une aventure aux côtés de Socrate, qui rayonne ici dans toute sa folle érotique et sa force d'ébranlement.

Il est bon de lire le dialogue en entier avant d'entamer le cycle. Je recommande l'édition aux Belles Lettres avec le texte grec en regard, mais ce n'est pas une obligation, n'importe quelle édition fera l'affaire.»



S'immerger

- ◆ Stages
- ◆ Séminaires
- ◆ Week-ends
- ◆ Journées et sessions de pratique



Un stage... *S'immerger* qu'est-ce que c'est ?

Un cycle cohérent pour cheminer dans la pratique.

Le cycle des stages proposé par Reso permet de découvrir et d'approfondir la méditation avec précision : animés par les enseignants de l'École, ces stages de méditation sont une occasion unique d'explorer toutes les richesses de la pratique, dans un cadre convivial, amical et structuré. Ils sont conçus pour être suivis dans l'ordre. La cohérence du cycle fait que chaque stage éclaire le précédent et lui donne de l'ampleur. Les stages constituent ainsi un chemin qui, loin de toute instrumentalisation de la méditation, en révèle la dimension profondément humaine.

Le cadre : tous les stages ont lieu en **résidentiel**, dans un cadre protégé, proche de la nature et propice à la méditation.

Le déroulé d'un stage : les journées se composent d'enseignements, d'instructions et sessions de méditation, de temps de questions-réponses et de marches méditatives dans la nature. Il est ainsi possible **d'expérimenter en profondeur la méditation** et d'en aiguiser la compréhension en partageant ses interrogations.

Les enseignants : chaque stage se déroule suivant un programme élaboré par Fabrice Midal. Il est animé par **deux ou trois enseignants** de l'École qui enseignent à partir de leur singularité et en partageant leur propre expérience.

Contact : pour tous renseignements, vous pouvez contacter Mathieu Brégégère : mathieu.bregegere@reso.co

30-31

5 jours pour découvrir la puissance de la méditation

Stage 1

🏠 En résidentiel
Avec 3 enseignants de Reso

Quand ?

- du 19 au 23 octobre (Ardèche) **Complet!**
- du 5 au 9 novembre (Pays de la Loire)
- du 9 au 13 février*
- du 24 au 28 février*
- du 12 au 16 avril*
- du 28 avril au 2 mai*
- du 20 au 24 juin (Québec)
- du 16 au 20 juillet*
- du 26 au 30 juillet*

***Les dates des stages de 2025 (hors Québec) sont données à titre indicatif et seront confirmées très prochainement!**

Comment ?

Cinq jours en pension complète

Prérequis ? Aucun

Ouvert à tous!

Ce stage est à la fois une première immersion dans le bain de la méditation et une présentation complète de l'ensemble du chemin proposé par Reso. Il permet de plonger dans l'expérience de la méditation, de comprendre ce qu'elle est et de découvrir l'approche singulière que nous proposons.

Un des axes fondamentaux du stage est de déployer entièrement la perspective et l'attitude de « Foutez-vous la paix ! » Au fil du stage, vous découvrirez comment cette manière pédagogique et innovante d'aborder la pleine présence permet de trouver une relation plus juste à notre corps, à notre esprit, aux émotions qui nous traversent comme au monde qui nous entoure. Vous explorerez aussi les pratiques de base qui fondent cette approche : les quatre forces et les deux embrassements.

Les 12 modules d'enseignement du stage :

1. Apprendre à méditer, les 4 forces
2. Foutez-vous la paix pour réussir à pratiquer sans vous prendre la tête
3. Dix bonnes raisons de pratiquer la méditation.
4. Petite histoire de l'École de méditation
5. Initiation à la posture : comment les quatre forces permettent de découvrir un autre rapport à notre corps
6. Se relier au souffle, découvrir le sens réel de l'attention
7. Deux antidotes pour arrêter de s'en vouloir d'avoir des pensées
8. Comment se relier aux émotions? Surmonter le clivage
9. Comment se relier aux émotions? Apprendre à les explorer
10. L'ouvert, le sacré, le terrestre
11. Comment poursuivre le chemin dans l'École?
12. Comment intégrer la méditation dans sa vie quotidienne?

Clique pour retourner au sommaire 

Entrer dans la confiance

Stage 2

🏠 En résidentiel
avec 3 enseignants
de Reso

Quand ?

- du 26 au 30 octobre (Pays de la Loire)
- ↳ **Complet!**
- du 14 au 18 février*
- du 17 au 21 avril*
- du 21 au 25 juillet*

* Les dates des stages de 2025 sont données à titre indicatif et seront confirmées très prochainement!

Comment ?

Cinq jours en pension complète

Prérequis ?

Avoir suivi au moins une fois le stage 1

Une fois que nous avons découvert comment la méditation de pleine présence et le déploiement de l'attention juste permettent le mouvement de « Foutez-vous la paix ! », nous pouvons trouver un sens plus grand de confiance. C'est ce que permet d'explorer le deuxième stage dans lequel vous découvrirez comment habiter une confiance ouverte sur le monde, comment se laisser porter par un nouvel allant et trouver une aide profonde pour surmonter le découragement. Ainsi, ce stage vous donnera les clés et la motivation nécessaires pour intégrer solidement la pratique de la méditation dans votre quotidien et en faire un chemin de vie.

Quelques thèmes abordés pendant le stage:

1. Rencontrer la bonté fondamentale
2. L'exil, la nostalgie et le monde
3. Découvrir le sens authentique de la confiance
4. Tout est travaillable
5. Explorer la dimension chevaleresque
6. Présence authentique
7. Le sens du chemin...

Ouvert à tous!

32-33

Trouver le corps, entrer dans la joie

Stage 3

🏠 En résidentiel
avec 3 enseignants
de Reso

Quand ?

- du 31 octobre au 4 novembre (Pays de la Loire)
- ↳ **Complet!**
- du 19 au 23 février*

* Les dates des stages de 2025 sont données à titre indicatif et seront confirmées très prochainement!

Comment ?

Cinq jours en pension complète

Prérequis ?

Avoir suivi au moins une fois le stage 2

Réservé aux membres amis!

Clique pour retourner au sommaire 

Pour asseoir plus avant la confiance dans la pratique et dans notre propre existence, le stage 3 vous propose de partir à l'exploration de votre corps.

Une des grandes forces de la méditation est de nous permettre de découvrir un rapport à notre corps tout à fait inattendu, et même, pour la plupart d'entre nous, inconnu. Le terme de corps, parce qu'il semble opposé à l'esprit, au cœur, à l'espace qui nous entoure, prête à confusion. Il ne permet pas de bien entendre cette dimension par laquelle nous sommes au monde et éprouvons la vie.

En effet, nous vivons dans une culture où l'ouverture à ce qui est, est d'avance fixée au-dessus des épaules, derrière les yeux et entre les oreilles. Nous regardons nos pensées, notre corps, nos émotions à partir de la visée cérébrale de la conscience.

Le plus souvent, les instructions de méditation présentées aujourd'hui ne tiennent absolument pas compte de ce fait. Et sans que nous nous en rendions compte, la pratique ne fait que renforcer cette distorsion.

Dans ce stage vous découvrirez un tout autre rapport au monde, qui passe par une écoute du corps sensible, du corps sachant et du corps sacré. Ce sera aussi l'occasion d'explorer de nouvelles pratiques vous offrant un sens de solidité, de confiance et surtout de joie !

Car le secret de la joie, c'est d'être en phase avec notre corps.

L'intelligence de l'amour et ses quatre pratiques

Stage 4

🏠 En résidentiel
avec 3 enseignants
de Reso

Quand ?
du 22 au 27 avril *

* Les dates des stages
de 2025 sont données
à titre indicatif et
seront confirmées
très prochainement !

Comment ?
Cinq jours en pension
complète

Prérequis ?
Avoir suivi au moins
une fois le stage 3

Une fois entré dans la dimension heureuse et confiante de notre présence corporelle au monde, il devient plus aisé d'ouvrir une relation juste à nos émotions. C'est là qu'intervient le quatrième stage.

Ce stage vous propose de partir à la découverte de la bienveillance authentique, une dimension fondamentale de la méditation et centrale dans l'approche de Reso. Tout le monde reconnaît aujourd'hui l'importance de cette dimension bienveillante. Pourtant, faute de précision et d'un cadre suffisamment solide pour la déployer, elle est souvent manquée, dévoyée, mal comprise.

Pour retrouver le sens authentique de l'amour, le stage s'appuie sur quatre visages qui permettent d'en déployer toute la force et toute l'ampleur : l'amour bienveillant, la compassion, la joie et l'équanimité. Au travers d'enseignements et de pratiques guidées spécifiques, vous explorerez tour à tour chacun de ces visages pour peu à peu donner droit en vous à toute la puissance de l'amour.

Réservé aux
membres amis !

34-35

Apprendre à transformer ses difficultés

Stage 5

🏠 En résidentiel
avec 3 enseignants
de Reso

Quand ?
un stage 5 sera donné
pendant l'automne 2025

Comment ?
Cinq jours en pension
complète

Prérequis ?
Avoir suivi au moins
une fois le stage 4

Le projet de ce stage et de montrer comment la méditation vous aidera très concrètement au quotidien à faire face à tous les défis, les épreuves, les aventures de la vie...

Dans l'approche de Reso, méditer ne consiste pas à entrer dans une bulle, mais à trouver la force, l'allant, le courage et l'honnêteté de prendre place dans le monde. Comment transformer chaque obstacle en force ? Comment surmonter la peur et trouver le courage authentique ? Comment, au lieu d'ignorer ou de nous battre jusqu'à l'épuisement contre nos dragons – les obstacles, les difficultés... –, pouvons-nous les apprivoiser et les transformer ?

Habituellement, nous nous battons contre les dragons, contre les difficultés, jusqu'à l'épuisement. Pourtant, ils ne demandent qu'à être apprivoisés. Nous ne sommes jamais condamnés par la vie : il existe une possibilité de la rencontrer, de la transformer, de la déployer autrement. C'est une nouvelle extraordinaire qui procure une formidable joie !

Voici quelques-uns des thèmes que nous aborderons durant ce stage 5 :

1. Qu'est-ce qu'un dragon ?
2. Comment se relier au dragon ?
3. Pourquoi le bien-être est un malheur ?
4. Entrer dans la douceur véritable
5. Le courage authentique
6. Le sens de l'héroïsme et la peur

Réservé aux
membres amis !

Clique pour
retourner
au sommaire 

Stage de l'intégration et de l'accomplissement

Stage 6

🏠 En résidentiel
Avec 3 enseignants de Reso

Quand ?
- du 23 novembre au 1^{er} décembre (Morvan)
- du 20 au 28 août*

***Les dates des stages de 2025 sont données à titre indicatif et seront confirmées très prochainement!**

Prérequis?
Avoir suivi au moins une fois le stage 4 et si possible le stage 5

Le stage 6 est un moment de rassemblement et d'approfondissement de l'ensemble du chemin parcouru. Il consiste en une retraite silencieuse de méditation en groupe d'une durée de 9 jours. Pendant cette retraite de pratique intensive, des méditations guidées permettent d'approfondir et d'intégrer la pleine présence, la confiance et la bienveillance.

Durant le stage, des entretiens individuels réguliers avec un enseignant offrent à chacun un espace privilégié pour préciser son expérience de la pratique et la faire évoluer. C'est souvent un moment décisif où la pratique devient pour chacun encore plus intime et personnelle.

36-37

Réservé aux membres amis!

Entrer dans la dimension spirituelle de la méditation

Stage 7

🏠 En résidentiel
Avec Fabrice Midal

Quand ?
Le stage 7 ne sera pas donné en 2025. Mais nous prévoyons de le programmer pour 2026!

Prérequis?
Avoir suivi au moins une fois le stage 5

Réservé aux membres amis!

Clique pour retourner au sommaire 

La méditation est au cœur de toute voie spirituelle authentique, tant dans le bouddhisme, le christianisme (au travers de l'oraison), la poésie, que dans bien d'autres voies.

Dans ce stage, vous ferez l'épreuve d'une dimension spirituelle originaire qu'on trouve dans toutes les traditions, qui ne dépend d'aucune religion, qui est inhérente au fait d'être humain.

Vous explorerez l'ouverture inconditionnelle, la présence nue, le pur amour...

Vous explorerez aussi comment, dans la tradition bouddhiste, la méditation est structurée par deux forces : se poser et voir clairement ; apprivoiser notre esprit, l'apaiser et nous ouvrir inconditionnellement.

Il s'agira, par des exercices, des méditations guidées et des transmissions, d'éprouver ces deux approches et de comprendre comment les articuler.

Cette expérience d'ouverture, comme union de l'espace ouvert, de la clarté et du pur amour irradiant, est le cœur de l'expérience spirituelle et existentielle. En explorant la dimension spirituelle de la méditation, ce stage vous propose de faire plus radicalement le chemin parcouru dans chacun des six stages précédents : retrouver la source même de notre existence.

Un séminaire... qu'est-ce que c'est ?

À côté des cours et des stages, Reso organise des séminaires. C'est là une de ses spécificités, car il s'agit à chaque fois d'un moment unique, d'un travail de recherche, de partage et d'aventure.

Un moment unique

Chaque séminaire est une aventure nouvelle abordant un sujet qui n'a jamais été exploré et qui ne sera jamais répété.

Un moment d'exploration

Un séminaire est l'occasion d'interroger à neuf la pratique de la méditation et d'en redéfinir chaque fois les contours. C'est pourquoi tout le monde peut y participer, sans aucun prérequis. Qu'on pratique depuis 20 ans ou que l'on n'ait jamais pratiqué, la seule chose qui compte est de venir avec un esprit d'ouverture et le sens de la découverte.

Un moment de partage

Un séminaire est également l'occasion de prendre un temps pour partager avec d'autres le cœur le plus vibrant de sa propre expérience, de se rencontrer dans l'essentiel, hors des jeux sociaux qui d'ordinaire nous restreignent.

38-39

Libérer la grandeur et la puissance du féminin et du masculin

Un séminaire
avec Fabrice Midal

🏠 Dans le Jura,
avec Fabrice Midal

Quand ?
Du 8 au 14 Juillet

Comment ?
Inscription obligatoire

Prérequis ? Aucun

Ce séminaire sera l'occasion de présenter un nouveau cycle de pratiques et d'enseignements sur le masculin et le féminin, et d'explorer comment mieux intégrer ces deux dimensions à notre existence.

Avec la mise en question des rôles sociaux, familiaux et politiques d'autrefois qui ne nous conviennent plus du tout, être une femme, être un homme ne va plus du tout de soi aujourd'hui.

Si nous sentons bien que la vision que nous avons jusqu'ici nous enferme, nous n'avons pourtant pas de vrai chemin. Nous nous sentons coincés.

Il est temps de nous sentir autorisés à explorer librement le féminin et le masculin en chacun de nous. Il est temps d'éprouver la manière dont ils sont des espaces de joie, d'accomplissement, de célébration de la vie.

Ce séminaire sera composé de trois axes :

1. Dans le premier, je vous présenterai une autre vision du féminin et du masculin, et du jeu qui les anime l'un par rapport à l'autre.
2. À partir de cette nouvelle entente du masculin et du féminin, nous explorerons le sens de la relation, dans les relations sociales, l'amitié et le couple. Nous explorerons aussi la sexualité dans toutes ses dimensions et en particulier dans sa dimension symbolique, à l'œuvre dans toute notre vie.
3. Le troisième axe sera consacré à la dimension plus spirituelle et mythique du masculin et du féminin en explorant plus avant l'héritage bouddhique et chamanique.

Ouvert à tous !

Clique pour
retourner
au sommaire 

Entrer dans la voie chamanique

Un séminaire en ligne
avec Fabrice Midal

■ En ligne,
en direct ou en *replay*
Avec Fabrice Midal

Quand?

- Du 26 au 30 décembre
- Enseignement en direct
tous les jours de 10h00
à 12h30

Comment?

Inscription obligatoire

Prérequis? Aucun

Quand je regarde l'éducation que j'ai reçue de mes maîtres tibétains, deux axes majeurs m'apparaissent.

Le premier, c'est la pratique de la méditation. Comment m'asseoir ? Comment ce geste est-il en même temps simple et profond ? Comment en faire un chemin qui nous permette de faire face aux différents aspects de l'existence ?

Voilà ce que je présente aujourd'hui d'abord et avant tout dans la voie des 7 stades de Reso.

Le second axe est ce que l'on pourrait nommer la voie chamanique (qui est si amplement développée au Tibet).

Comment faire alliance avec le monde, avec le vivant et retrouver ainsi un rapport à notre propre puissance originare et à notre pouvoir de guérison ?

La tâche est d'autant plus nécessaire que notre monde est marqué par un développement inouï de puissance – technique, informatique, génétique. Mais paradoxalement, au quotidien, nous nous sentons impuissants : comme les rouages d'une machine sociale.

La voie chamanique vise à surmonter cette malédiction, et à nous rendre notre pouvoir. C'est cette voie que je vais vous transmettre dans ce séminaire en ligne.

Chaque matin, après quelques rapides explications, je vous transmettrai le nouveau cycle des pratiques chamaniques que nous allons intégrer à la vie de Reso.

S'immerger

1. Jour 1: Quel chamanisme pour aujourd'hui, quel chamanisme pour Reso?

Pourquoi la présentation habituelle du chamanisme nous égare-t-elle en confondant les moyens culturels qu'utilise tel ou tel chamane avec le sens profond de cette voie (faite de métaphysique, de psychologie et de présence)?

2. Jour 2: Le pouvoir du 7^e sens, la vision de l'âme.

3. Jour 3: Vers quoi tourner notre cœur? La pratique de la dévotion et de l'ardeur

Pour un chamane, le développement d'un être humain dépend de sa capacité à établir des relations avec des alliés qui vont l'éclairer, le nourrir, le guider.

4. Jour 4: Se rencontrer en profondeur

Le chamanisme repose pour une part décisive sur une remise en cause de notre conception de nous-même comme des individus séparés du monde. Pour eux, l'être humain n'existe qu'en relation. Leur psychologie est à mille lieues de la nôtre. Cette séance sera consacrée à l'explorer.

5. Jour 5: Mettre en lumière l'obscurité pour libérer les forces de vie

Les chamanes n'ont pas peur d'explorer l'obscurité la plus épaisse au fond. Ils savent que c'est là le grand chemin de la libération de la paix.

Ouvert à tous!*

* membres
temporaires et
membres amis.

40-41

Clique pour
retourner
au sommaire 

Entrer dans la magie de l'esprit nu, libérer l'incandescence de l'amour

La première retraite vajrayana de Reso

🏠 Dans le Jura
Avec Fabrice Midal

Quand ?
Du 12 au 17 août

Comment ?
Inscription obligatoire

Prérequis ?
- Avoir déjà reçu la pratique du poème de Padmasambhava.
- Avoir pris refuge, avoir reçu les deux premières paramita et avoir adressé à Fabrice Midal une lettre de motivation expliquant pourquoi vous voulez recevoir la pratique du poème de Padmasambhava au moins 30 jours avant le début de la retraite. Aucune demande ne pourra être prise en compte passé ce délai.

Enfin ! Nous aurons cette année, en raison de la maturité de notre communauté et de l'engagement d'un grand nombre d'entre vous à vivre dans leur expérience quotidienne la voie bouddhiste du petit et du grand véhicule, la possibilité de poursuivre notre chemin.

Fabrice Midal présentera le vajrayana selon trois axes :

- 1. Reconsidérer le socle de l'enseignement de Reso, en l'éclairant à partir du vajrayana**
 - Pourquoi *Les 5 portes* sont-elles un enseignement du vajrayana ? (le mandala, les 5 familles de Bouddha, la transmutation, la co-émergence)
 - Pourquoi *Foutez-vous la paix* est-il un enseignement du vajrayana ? (Le non-ego et les trois kayas : une extraordinaire compréhension métaphysique de l'existence selon le vajrayana)
 - Pourquoi *La théorie du bourgeois* est-elle un enseignement du vajrayana ? Travail, sexe et argent : le vajrayana intègre au chemin ce qui nous concerne au quotidien (et qui souvent nous pose problème).

42-43

Réservé aux
membres amis!

S'immerger

- 2. Entrer plus avant dans la pratique de l'union de Yeshe Tsogyal et de Padmasambhava (les formes féminine et masculine de l'éveil)**

Pour les étudiants qui ne l'ont pas reçu, ce sera l'occasion de recevoir la transmission (*abhisheka*) de ce texte (voir ci-contre les prérequis nécessaires).

Pour tous, ce sera l'occasion de recevoir une nouvelle section : la grande louange à Yeshe Tsogyal, composée par Chögyam Trungpa lors de sa fuite hors du Tibet. Ce texte est l'un des textes les plus profonds sur le sens externe, interne et secret de Yeshe Tsogyal. Désormais le texte deviendra le poème de Yeshe Tsogyal et de Padmasambhava dans leur complémentarité profonde.

- 3. Explorer notre héritage**

Lors d'un séjour au Bhouthan en 1968, Chögyam Trungpa a « reçu » un des textes les plus profonds et incandescents qu'il m'ait été donné de lire : *La sadhana du Mahamudra qui met fin aux ravages causés par les trois seigneurs du matérialisme et permet d'atteindre la réalisation de l'océan des perfections de la lignée de la pratique*. Je présenterai ce texte qui éclaire le sens du vajrayana d'une manière directe et nous le pratiquerons.

Qui est Chögyam Trungpa ? Comment a-t-il rédigé *La sadhana du Mahamudra* ?

Nous verrons les grands principes de sa manière de transmettre le tantra.

De quelle manière l'héritage de Trungpa, qui est rassemblé dans ce texte, peut aujourd'hui nous éclairer et inspirer notre existence ?

Que signifie la folle sagesse et pourquoi est-elle si nécessaire pour surmonter le matérialisme spirituel ?

Clique pour
retourner
au sommaire 

Comment prendre soin aujourd'hui?

Week-end thématique

🏠 À Paris à la Maison avec Agnès Barré-Laury et Maude Ouellette-Dubé

Quand ?
Les 1^{er} et 2 février

Comment ?
Inscription obligatoire

Prérequis ? Aucun

Un week-end de méditation pour sentir la force du soin. L'idée que construire et maintenir un monde où il fait bon vivre ensemble commence par le soin que l'on se porte est difficile à apprivoiser. Pourtant, le soin aux autres et au monde s'harmonise et croît à la mesure de l'attention et de l'accueil dont on fait preuve envers notre propre vulnérabilité et nos besoins.

La pratique de la méditation, tout comme le soin, est relationnelle, et l'une sera d'un grand soutien pour l'autre afin d'établir un rapport juste et aimant avec celles et ceux qui partagent nos vies.

Mais qu'est-ce que prendre soin de soi, des autres et du monde? Comment le soin trouve-t-il sa place concrètement au sein des hauts et des bas de nos vies quotidiennes? Comment ne pas être découragé par l'ampleur de la tâche à notre époque qui peut être déroutante ?

Lors de ce week-end, nous vous proposerons d'explorer, à travers des éclairages et des pratiques guidées, comment la méditation est une voie précieuse pour retrouver le sens authentique du soin et découvrir ses vertus pour se positionner lorsque, plus que jamais, habiter, construire et réparer la vie demande du courage.

Ouvert à tous!

44-45

Explorer le miracle de l'attention

Week-end thématique

Comment établir son attention dans sa pratique et sa vie quotidienne?

🏠 À Bruxelles, Neuchâtel et Paris avec Xavier Ripoché et Dominique Sauthier

Quand ?
- Les 8 et 9 février à Bruxelles
- Les 3 et 4 mai à Paris
- Les 14 et 15 juin à Genève

Comment ?
Inscription obligatoire

Prérequis ? Aucun

Aujourd'hui, notre attention est bien souvent captivée par les réseaux sociaux et toutes sortes de distractions. Il s'en suit que notre rapport à nous-même et au réel s'appauvrit.

La pratique de la méditation nous permet de cultiver cette extraordinaire faculté qu'est l'attention, grâce à laquelle nous pouvons retrouver un rapport vivant à notre existence. C'est ce que nous vous proposons d'explorer avec vous lors de ce week-end.

Nous nous appuyerons avant tout sur le génie des enseignements bouddhistes qui repose d'abord sur une description d'une précision sans égale de ce qu'est l'attention et de la façon de l'établir. Nous explorerons différents thèmes liés à l'attention tels qu'ils apparaissent dans les textes de la tradition bouddhique: l'attention au corps, l'attention à la vie, l'attention à l'esprit. Nous explorerons également certaines modalités d'attention: l'attention focalisée et ouverte, et la dimension de bienveillance qui lui est indissolublement liée. Nous nous appuyerons sur les éclairages de Chögyam Trungpa, de Fabrice Midal et de Simone Weil qui montrent combien l'attention est une ressource précieuse aujourd'hui.

Enfin, nous verrons comment l'attention dans la pratique de la méditation permet de dénouer les nœuds qui nous enserrant pour nous ouvrir à un sens de liberté et d'apaisement. Ce sera également l'occasion d'explorer ensemble des pratiques de méditation spécifiques permettant de cultiver un sens d'attention.

Ouvert à tous!

Cliquez pour retourner au sommaire 

La santé fondamentale, don de la vie

Week-end thématique

🏠 À Bruxelles et à Genève avec Clarisse Gardet

Quand ?

- Les 22 et 23 février à Genève
- Les 5 et 6 avril à Bruxelles

Comment ?

Inscription obligatoire

Prérequis? Aucun

Ouvert à tous!

La santé fondamentale est le socle de toute existence humaine, au-delà des circonstances – événements de vie, maladies, souffrances physiques ou psychiques.

Durant ces deux journées, nous examinerons l'idée de santé dans toutes ses dimensions, scientifiques, culturelles, sociales, et l'approche de plus en plus normative qui façonne le rapport à la santé comme à la maladie.

Nous explorerons la façon dont la voie méditative développe une disposition d'écoute libre et lucide qui nous met en relation au désir d'être et permet de renouer avec l'élan vital et la confiance intrinsèque qui l'accompagne.

Les enseignements alterneront avec des pratiques et exercices pour reconnaître en soi la santé fondamentale et lui donner droit; explorer un rapport plus clair aux obstacles tels que les aléas du corps et les émotions difficiles; cultiver un sens d'être chaleureux et bienveillant.

Le samedi:

1. En finir avec l'opposition santé / maladie
 - Quelques jalons historiques
 - Différentes grilles de lecture
2. La santé un processus dynamique
 - Le concept face à l'expérience
 - Le corps « chantier de l'âme »
3. La méditation pour renouer avec l'élan primordial

Le dimanche:

1. Le goût de la vie, essence de l'existence
 - L'intensité de la qualité d'être vivant
 - La capacité d'adaptation
2. La santé n'est pas une manière d'être à l'abri de la douleur
 - Comment composer avec la souffrance
 - Pouvoir-vivre et vouloir-vivre
3. Libérer des possibles
 - Le soin de soi
 - Le besoin sans limite d'amour et de tendresse

Méditer. Danser. Parler. Cuisiner. Marcher. Jardiner. Être ensemble.

Week-end

Dans le cadre du programme Drala pour les jeunes adultes de Reso

🏠 En résidentiel

Quand ?

- Du 25 au 27 octobre
- Du 29 au 30 mars
- Du 7 au 9 juin

Comment ?

Inscription obligatoire

Qui contacter ?

Martin Monin
(martin.monin@reso.co)

Prérequis ?

Avoir moins de 35 ans

Réservé aux membres amis!

Cette année, nous organiserons 3 week-ends pour méditer et passer du temps ensemble, proche de la nature, et avec différents ateliers (danse, cuisine, randonnées, théâtre...) pour retrouver un lien simple et confiant au monde et aux autres. Nous aurons des temps de pratiques guidées, de pratiques en silence, et également des groupes de partage autour des sujets politiques et sociaux qui nous concernent et nous questionnent.

Voir aussi le cours « Risquer la liberté » du programme Drala p.25.

46-47

Clique pour retourner au sommaire 

Journées de pratique en silence (nyinthun)

S'immerger dans la pratique

🏠 Dans vos centres à Paris et Genève **avec** les enseignants de Reso

Quand ?

- Certains dimanches (voir l'agenda de Reso)
- Première session à Paris le dimanche 6 octobre

Comment ?

Inscription gratuite obligatoire

Prérequis?

Avoir participé au moins une fois à un stage I

Ces journées permettent de s'immerger dans la pratique de la méditation et d'en faire une expérience plus profonde.

Comme il n'est pas toujours aisé de consacrer beaucoup de temps à la méditation en continu et en silence, nous organisons ces journées pour nous aider à nous poser vraiment et à entrer dans un rapport plus profond à la méditation en prenant le temps nécessaire d'explorer notre expérience.

Les journées de pratique en silence, proposées aux membres amis ayant déjà fait un stage au sein de Reso, sont entièrement dédiées à la méditation avec des sessions assises et marchées et des moments de pause.

C'est une occasion précieuse et unique d'approfondir notre expérience, d'aiguiser notre esprit, de gagner en clarté et en précision.

Emploi du temps indicatif:

- 09h30** Accueil
- 10h00** Introduction de la journée et début de la pratique
- 12h30** Déjeuner en silence
- 14h00** Pratique en silence
- 16h00** Pause thé en silence
- 16h00** Pratique en silence
- 17h00** Moment de partage
- 17h30** Fin de la journée

Réservé aux membres amis!

48

Journées de pratique approfondies

Méditer, explorer, partager

🏠 À Bruxelles, Genève, Lausanne, Montréal et Neuchâtel **avec** les enseignants de Reso

Quand ?

- Certains samedis ou dimanches.
Voici les premières dates:
- Genève, le 22 septembre
 - Lausanne, le 29 septembre
 - Montréal le 5 octobre
 - Neuchâtel, le 6 octobre
 - Bruxelles, le 6 octobre

Se reporter à l'agenda de Reso pour l'ensemble du programme

Comment ?

Inscription gratuite obligatoire

Prérequis? Aucun

Les membres de Reso se retrouvent régulièrement à Bruxelles et en Suisse pour une journée de pratique approfondie, faite de méditations guidées et silencieuses, assises et en marchant, et de moments d'échanges, questions/réponses autour de la pratique. Une occasion de prendre un moment plus long pour pratiquer ensemble et de se questionner collectivement sur nos expériences de la pratique, guidés par les enseignantes de Reso en Belgique et en Suisse.

Ces journées seront aussi l'occasion de se rencontrer entre membres amis de Reso et de mieux faire connaissance autour d'un moment de repas commun et convivial.

Réservé aux membres amis!*

* Les journées à Montréal sont ouvertes aux non-membres pour un coût de 15\$.

49

Clique pour retourner au sommaire 

Sessions de pratique en silence

4 sessions hebdomadaire

🏠 À Paris à la Maison de la méditation avec les bénévoles de Reso

Quand ?

- Le lundi de 8h00 à 9h00 avec Bernard Domanski (yasujirobd@gmail.com)
- Le mardi de 12h30 à 13h30 avec Armelle Domanski (armelledomanski@gmail.com)
- Le jeudi de 13h30 à 14h30 avec Franck Ancel (ancelfranck@gmail.com)
- Certains vendredis de 17h00 à 18h00 avec Géraldine Lamoril (geraldinelamoril@gmail.com)

Comment ?

Inscription gratuite auprès de l'organisateur

Prérequis ?

Avoir déjà reçu une instruction de méditation au sein de Reso ou ailleurs (aucune instruction ne sera donnée sur place)

Certains membres amis de Reso organisent à la Maison de la méditation des sessions hebdomadaires de pratique de pleine présence en silence. Chaque session dure une heure et se compose de deux temps de pratique assise non guidée, séparés par un temps de méditation en marchant.

Toute personne ayant déjà reçu une instruction de méditation, à Reso ou ailleurs, est la bienvenue. Pour venir, il vous suffit de vous inscrire auprès de l'organisateur.

Venez nombreux !

Ouvert à tous!

50

*Clique pour
retourner
au sommaire* 




Formations

Pour partager la méditation
et devenir instructeur

- Formations en un an
- Coursus instructeur

Apprendre les bases de la transmission de la méditation

[Formation en un an](#)

 En ligne
+ un stage en résidentiel

Avec [Fabrice Midal](#),
et les enseignants de Reso

[Quand ?](#)
De janvier
à décembre 2025

[Comment ?](#)
Inscription jusqu'à
fin décembre 2024

[Qui contacter ?](#)
Thomas Gusatto
formation@reso.co

[Prérequis ?](#) Aucun

Ce programme a été conçu pour découvrir les bases de la méditation, puis apprendre à les transmettre à différents publics : personnes âgées, patients, collègues, collaborateurs, sportifs, enfants et adolescents...

Face aux défis que rencontrent nos sociétés, nombre d'entre nous cherchent des manières de recréer du lien, de prendre soin de soi et des autres, de se réapproprier nos vies, de nous engager.

Nous sentons bien comment cela est essentiel, et pourtant malheureusement si peu abordé, si peu transmis autour de nous.

La méditation telle que nous la transmettons est une pratique invitant à redécouvrir et à faire nôtres toutes ces manières essentielles d'être un être humain.

La formation comprend :


1. Un cours en ligne en trois modules
 - Comment mieux vivre grâce à la méditation (11 séances = 5h00)
 - Le socle éthique de toute transmission (5 séances = 2h00)
 - Comment la méditation nous aide concrètement face aux difficultés de la vie (10 séances = 5h00)
2. Deux cours en visioconférence (en direct)
 - Les cinq pratiques de base de la méditation (5 séances d'environ 1h30)
 - Comment transmettre la méditation dans différents contextes (6 séances d'environ 1h30)
3. Un stage de méditation
 - Voir p.31-32 (stage 1 ou stage 2 pour les personnes ayant déjà suivi le stage 1)
4. Deux sessions de questions / réponses avec Fabrice Midal
5. Un accompagnement sur un an avec les enseignants de Reso

Ouvert à tous !

54

Apprendre à transmettre les pratiques de bienveillance et d'auto-compassion

[Formation en un an](#)

 En ligne
+ un stage en résidentiel

Avec [Fabrice Midal](#) et
les enseignants de Reso

[Quand ?](#)
De janvier
à décembre 2025

[Comment ?](#)
Inscription jusqu'à
fin décembre 2024

[Qui contacter ?](#)
Thomas Gusatto
formation@reso.co

[Prérequis ?](#)
Avoir suivi la formation
«Apprendre les bases
de la transmission de la méditation» (p.54)

La difficulté que la plupart des gens rencontrent aujourd'hui dans leur vie, c'est un manque d'amitié envers eux-mêmes, une difficulté à entrer en relation avec leurs émotions — qui expliquent tant de souffrances, de stress et de burn-out...

Les pratiques de bienveillance et d'auto-compassion sont des réponses faciles à mettre en œuvre et qui peuvent transformer en profondeur.

Ce programme a été conçu pour vous faire découvrir ces pratiques de méditation de bienveillance et d'auto-compassion, pour ensuite apprendre à les transmettre dans différents contextes : dans un cadre thérapeutique, auprès de personnes touchées par la souffrance, la maladie ou la vieillesse et dans son quotidien auprès d'enfants ou de proches.

La formation comprend :



1. Un cours en ligne :
 - Découvrir la bienveillance et l'auto-compassion (13 séances = 18h00)
2. Deux cours en visioconférence (en direct)
 - Pratique de bienveillance aimante et d'autocompassion + question/réponses (3 séances d'environ 1h30)
 - Transmettre la bienveillance et l'auto-compassion autour de soi (7 à 9 séances d'environ 1h30)
3. Un stage de méditation
 - Voir p.31-32 (stage 1 ou stage 2 pour les personnes ayant déjà suivi un stage 1)
4. Deux sessions de questions / réponses avec Fabrice Midal
5. Un accompagnement sur un an avec les enseignants de Reso

Ouvert à tous !

55

Cursus instructeur

[Formation approfondie](#)

  En ligne
et à la Maison
de la méditation
+ stages en résidentiel

[Avec Fabrice Midal](#)
et Clarisse Gardet

Quand ?

Le cursus se déroule sur deux ans. La session actuelle se terminera en décembre 2024. La suivante aura lieu de septembre 2025 à août 2027.

Comment ?

Les candidatures pour la promotion 2025/2027 auront lieu au printemps 2025. Des sessions de présentation seront alors proposées. Il n'est plus possible de rejoindre la promotion 2023/2024

Prérequis ?

- Avoir participé au moins une fois aux stages 1,2,3 et 4 de Reso.
- Avoir une expérience de transmission de la pratique (en ateliers ou en groupe)

Ce cursus est destiné aux personnes ayant une solide expérience de la méditation qui souhaitent s'engager dans un travail personnel soutenu et exigeant pour comprendre la pratique en profondeur et acquérir des points de repère clairs et précis pour devenir instructeur de méditation.

En plus de deux stages à effectuer et d'un programme d'enseignements à distance, des journées en présentiel à Paris permettent de s'entraîner à construire une séance, à guider des méditations et à répondre aux questions sur la pratique.

Agenda 2024/2025 pour les personnes déjà engagées dans le cursus :

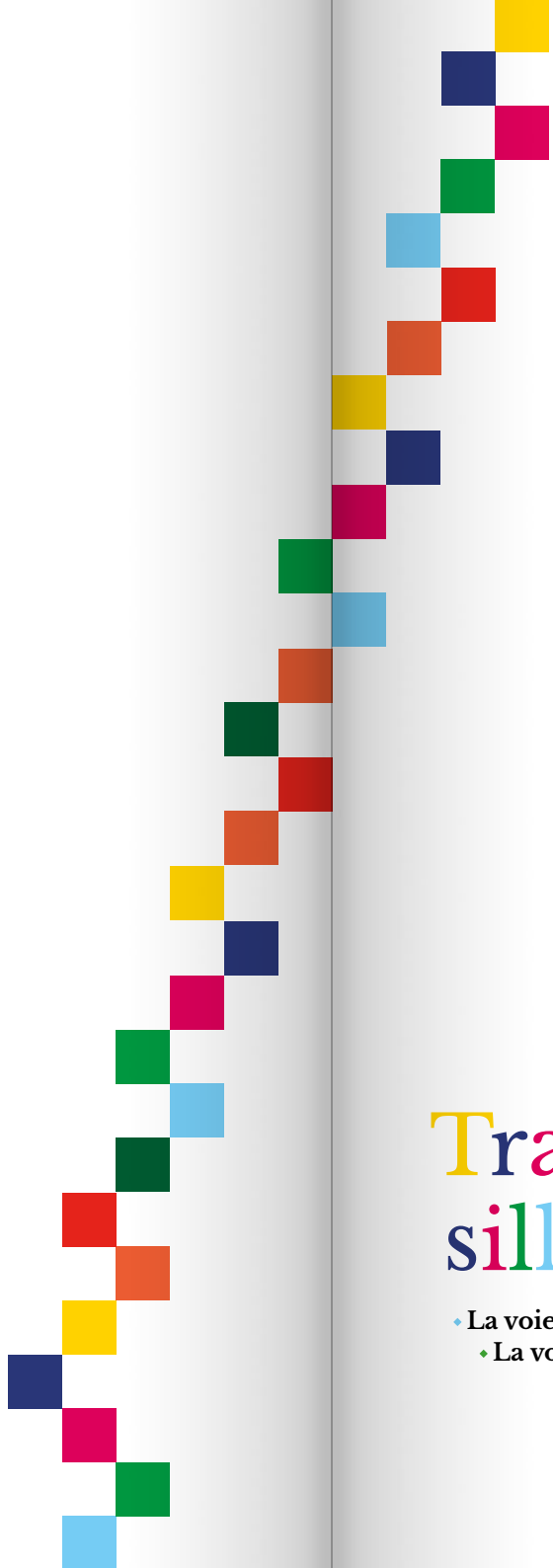
1. Journées instructeurs :
 - 20 septembre, 14 et 25 octobre à la Maison de la méditation

[Qui contacter ?](#) Clarisse Gardet :
instructeur@reso.co

Réservé aux
membres amis!

56

[Clique pour
retourner
au sommaire](#) 



Tracer son sillon

- La voie bouddhiste
- La voie kasung



La voie bouddhiste

Approfondir l'expérience de la pratique

Reso offre la possibilité à celles et ceux qui le souhaitent de cheminer sur la voie bouddhiste.

De quoi est-il question ?

Il ne s'agit pas ici de suivre des dogmes ou des croyances, mais d'approfondir notre expérience de la méditation en prenant appui sur la tradition vivante qui en est à l'origine. Le bouddhisme parle de l'expérience de la pratique, et permet à chacun d'accéder à une compréhension toujours plus directe et plus ample de la réalité.

Par où commencer ?

Il est recommandé, avant d'entrer dans la voie bouddhiste, de suivre le cours d'introduction « La voie du Bouddha en toute simplicité » (p.26).

L'ensemble du chemin vous y sera présenté en détail. L'entrée dans la voie est ensuite marquée par la Prise de refuge. Cette année, elle sera donnée par Fabrice Midal lors du week-end de Pâques à la Maison de la méditation.

Qui contacter ?

Mathieu Brégégère: mathieu.bregegere@reso.co

60

Les principaux événements de 2024/2025

Retraite d'hiver

- **Quand?** Du 1^{er} au 9 mars 2025 en Isère
- **Prérequis?** Avoir reçu la première paramita au moins un an auparavant

Week-end de pratique du poème de Padmasambhava

- **Quand?** Les 22 et 23 mars à la Maison de la méditation
- **Prérequis?** Avoir reçu le poème

Prise de refuge

- Avec Fabrice Midal
- **Quand?** Les 19, 20 et 21 avril à la Maison de la méditation
- **Prérequis?** Avoir fait un stage 1 et avoir suivi le cours en ligne «La voie du Bouddha en toute simplicité»

Retraite d'été

- **Quand?** Du 1^{er} au 11 août (dans le Jura)
- **Prérequis?** Avoir pris refuge au sein de Reso

Retraite vajrayana

- Quand?** Du 12 au 17 août
- voir le programme et les prérequis p.42-43

La voie kasung

S'engager à prendre soin de Reso

Qu'est-ce que la voie kasung?

La voie kasung vise à ce que l'esprit de la méditation – la présence, la confiance et la tendresse que nous y déployons – puisse rayonner au travers de chacun de nos gestes, de nos paroles, de nos actions.

Elle permet ainsi d'éviter toute forme de séparation entre la méditation et notre vie quotidienne et aide à faire que la pratique nous amène à nous engager pleinement dans nos existences.

Être kasung, c'est avant tout s'engager à prendre soin de Reso. C'est sentir qu'on a une responsabilité, un désir, une envie de permettre à Reso de continuer d'exister, de pouvoir accueillir d'autres personnes comme nous avons été accueillis.

Dans les stages, les séminaires, les week-ends... les kasung qui participent à l'événement font en sorte que les meilleures conditions soient réunies pour que les enseignements et la pratique puissent être transmis. Ils participent ainsi toutes et tous directement à cette transmission, quelle que soit leur place, et sans idée de hiérarchie.

Pour déployer leur pratique en action, les kasung reçoivent une formation et des pratiques méditatives spécifiques les aidant à déployer un sens de confiance, d'allant et de chaleur dans chaque situation.

61

L'agenda 2024/2025

Pratiques kasung

Quand? Toutes les deux semaines, le dimanche à 21h00 en ligne

Week-end d'intégration

Quand? Les 11 et 12 janvier à la Maison de la méditation

Week-end de formation

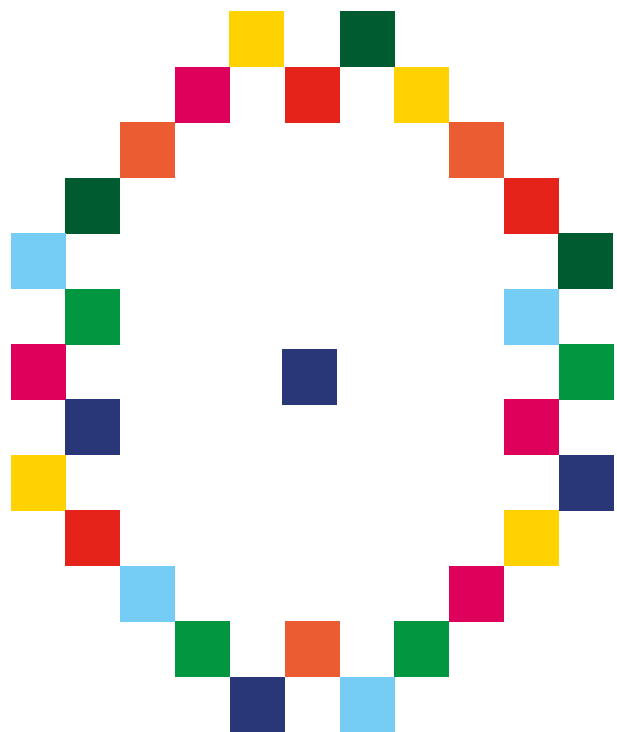
Quand? Les 17 et 18 mai à la Maison de la méditation

Qui contacter ?

Pour toute question ou pour savoir comment intégrer la voie, contactez Marine Manouvrier responsable des kasungs: marine@reso.co

Pour les personnes intéressées par l'intégration kasung qui aura lieu les 11 et 12 janvier 2025, merci de contacter Marine avant le 1^{er} octobre 2024

Clique pour retourner au sommaire 



découvrir Reso

Ou la faire découvrir à vos proches,
vos amis, vos collègues...

- ♦ Séances en ligne
- ♦ Ateliers à la Maison



Apprenez à méditer en ligne

Séance de découverte gratuite

■ En direct sur zoom
Avec les enseignants de Reso

Quand ?
Le samedi de 11h30 à 12h30

Comment ?
Inscription gratuite indispensable sur le site de Reso

Prérequis ? Aucun

Vous voulez apprendre à pratiquer la méditation ?

Vous avez entendu parler de la singularité de notre approche et vous aimeriez en savoir plus ?

Nous vous proposons une séance d'une heure en ligne, gratuite et sans engagement, pour nous rencontrer et découvrir la méditation telle qu'elle est transmise au sein de Reso. Vous ferez une pratique guidée toute simple avec un des enseignants de l'École, puis vous pourrez échanger ensemble et lui poser toutes les questions que vous souhaitez sur la pédagogie propre à Reso, nos différentes formations, les groupes de rencontres en ligne et en petits comités que nous organisons, nos cours en ligne, nos stages...

Au programme :

1. Présentation de la méditation telle qu'elle est transmise au sein de Reso
2. Méditation guidée
3. Moments d'échanges et de questions/réponses

Ouvert à tous!

64

Apprenez à méditer à la Maison de la méditation

Séance de découverte gratuite

🏠 À la Maison de la méditation à Paris
avec les enseignants de Reso

Quand ?
- Un mardi/mois de 19h30 à 21h00.
- Un samedi/mois de 10h30 à 12h00

Comment ?
Inscription gratuite indispensable sur le site de Reso

Prérequis ? Aucun

Vous voulez apprendre à pratiquer la méditation ?

Vous avez entendu parler de la singularité de notre approche et vous aimeriez en savoir plus ?

Nous vous proposons une séance en présentiel à Paris, gratuite et sans engagement, pour nous rencontrer, visiter notre Maison de la méditation et découvrir la méditation telle qu'elle est transmise au sein de Reso. Vous ferez une pratique guidée toute simple avec un des enseignants de l'École, puis vous pourrez échanger ensemble et lui poser toutes les questions que vous souhaitez sur la pédagogie propre à Reso, nos différentes formations, les groupes de rencontres en ligne et en petits comités que nous organisons, nos cours en ligne, nos stages...

Au programme :

1. Présentation de la méditation telle qu'elle est transmise au sein de Reso
2. Méditation guidée
3. Moments d'échanges et de questions/réponses
4. Un pot convivial est proposé à celles et ceux qui souhaitent poursuivre les échanges après la séance

Ouvert à tous!

65

Clique pour retourner au sommaire 

Nous rejoindre

Le projet de Reso vous parle? Vous avez envie de vous engager, de vous former et d'apprendre à méditer dans la perspective humaniste et non instrumentale qui est la nôtre? Nous serons très heureux de vous accueillir.

En devenant membre ami de Reso, vous pourrez :

1. Découvrir, explorer et approfondir la pratique de la méditation grâce à une pédagogie rigoureuse et vivante s'appuyant sur plus de 15 ans d'expérience.
2. Participer à tous les événements de l'école (formations, stages, groupes de méditation en ligne...) afin de construire votre chemin, à votre rythme et selon vos propres besoins.
3. Avoir accès à une bibliothèque en ligne comprenant de nombreuses méditations guidées et enseignements et accessibles à tout moment sur internet ou via notre application mobile.
4. Être accompagné pas à pas par les enseignantes et les enseignants de Reso afin d'intégrer pleinement la pratique à votre existence.
5. soutenir un projet visant à défendre la transmission de la méditation d'un point de vue humain et responsable.

Pour devenir membre, vous trouverez toutes les informations nécessaires sur notre site: www.reso.co.

Vous souhaitez mieux nous connaître avant de devenir membre ami?

Comme dans toute association, les événements qui sont organisés par Reso, ainsi que l'accès aux enregistrements des différents enseignements, sont réservés à ses membres amis.

Néanmoins, plusieurs possibilités s'offrent à vous pour nous rencontrer sans devenir membre ami :

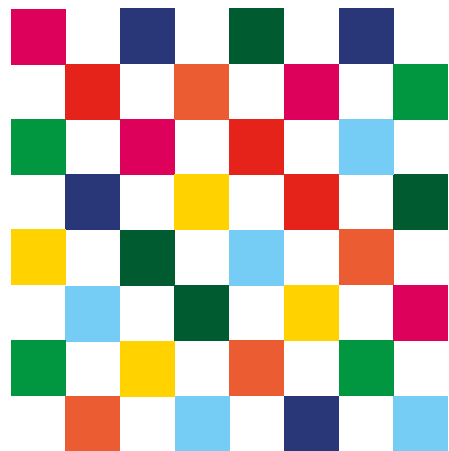
1. À l'occasion des soirées du mardi animées par Fabrice Midal (voir p.13).
2. Lors les sessions gratuites « Apprenez à méditer », organisées en ligne ou en présentiel à Paris par les enseignants de Reso (p.64 et 65).
3. En assistant aux différentes rencontres ouvertes à tous organisées à Paris, à la Maison de la méditation (p.21 et 22).
4. En participant aux stages 1 et 2 de notre cycle de sept stages* (voir p.30), à certains séminaires* enseignés par Fabrice Midal (p.39 à 41), aux week-ends thématiques* qui ont lieu à Paris, Bruxelles et Genève (p.44 à 47) ;
5. En suivant nos formations en un an* (Voir p.31-32).

* une adhésion temporaire, valable un an, vous permet de vous inscrire à ces événements.

*clique
pour accéder
directement
au site de
Reso.*

66-67

*clique pour
retourner
au sommaire*



Mémento

- ♦ Planning hebdo
 - ♦ Agenda
- ♦ Vos contacts/vos liens utiles
- ♦ Comment aider Reso?



Vos liens / adresses utiles

Le site de Reso

Vous y trouverez tout le détail des événements
et les liens pour vous inscrire :
www.reso.co

Sur les réseaux

Retrouvez Reso sur Facebook, Instagram et YouTube!



Adresse de la Maison de la méditation

10bis rue de la Chine
75020 Paris

*Clique
pour accéder
directement
au site de
Reso.*

70-71

Planning hebdo

La semaine idéale d'un membre ami

MARDI	La théorie du bourgeois p.13	À la Maison & en ligne	19h30
MERCREDI	une Heure, une Œuvre p.20 ou Apprendre à lire Platon p.27 ou Risquer la liberté p.25	À la Maison & en ligne	19h30
JEUDI	Ouvrir son cœur p.14	À la Maison & en ligne	19h30
VENDREDI	Rencontres p.21 ou Apprendre à lire Platon p.27	À la Maison & en ligne À la Maison & en différé	19h30
SAMEDI	La voie du Bouddha en toute simplicité p.26	En ligne	14h00
DIMANCHE	Sur le chemin p.18 et Qi Gong p.23 et pratique kasung p.60	En ligne	10h00 19h00 21h00

*Clique pour
retourner
au sommaire*

Agenda

des principaux événements : stages, séminaires, week-ends, cours en ligne, retraites, etc.

SEPTEMBRE

courant sept. **inscriptions à «Méditons ensemble!» p.12** en ligne **groupe**

le 18 **La vie de Reso p.19** en ligne **rencontre**

OCTOBRE

du 19 au 23 **Découvrir la puissance de la méditation p.31** Ardèche **stage 1**

du 25 au 27 **Week-end Drala p.47** en résidentiel **week-end**

du 26 au 30 **Entrer dans la confiance p.32** Pays de la Loire **stage 2**

du 31 au 04/11 **Trouver le corps, entrer dans la joie p.33** Pays de la Loire **stage 3**

NOVEMBRE

du 5 au 9 **Découvrir la puissance de la méditation p.31** Pays de la Loire **stage 1**

du 23 au 01/12 **Stage de l'intégration p.36** Morvan **stage 6**

le 24 **Sur le chemin p.18** en ligne **rencontre**

— *Clique sur les numéros pour accéder aux pages concernées* —

DÉCEMBRE

courant dec. **Les trésors de Reso p.8** en ligne **cours**

du 26 au 30 **Entrer dans la voie chamanique p.40-41** en ligne **séminaire**

JANVIER

du 11 au 12 **Week-end d'intégration kasung p.61** maison **week-end**

FÉVRIER

du 1er au 2 **Comment prendre soin aujourd'hui? p.44** maison **week-end**

du 8 au 9 **Explorer le miracle de l'attention p.45** Bruxelles **week-end**

du 9 au 13* **Découvrir la puissance de la méditation p.31** en résidentiel **stage 1**

du 14 au 18* **Entrer dans la confiance p.32** en résidentiel **stage 2**

du 19 au 23* **Trouver le corps, entrer dans la joie p.33** en résidentiel **stage 3**

du 22 au 23 **La santé fondamentale don de la vie p.46** Genève **week-end**

du 24 au 28* **Découvrir la puissance de la méditation p.31** en résidentiel **stage 1**

Clique pour retourner au sommaire 

MARS

du 1 ^{er} au 9	Retraite d'hiver p.60	Isère	retraite
-------------------------	------------------------------	-------	-----------------

courant mars	Découvrir et pratiquer la bienveillance p.24	en ligne	cours
--------------	---	----------	--------------

du 22 au 23	Week-end de pratique du poème Padmasambhava p.60	maison	week-end
-------------	---	--------	-----------------

du 29 au 30	Week-end Drala p.47	en résidentiel	week-end
-------------	----------------------------	----------------	-----------------

AVRIL

du 5 au 6	La santé fondamentale don de la vie p.46	Bruxelles	week-end
-----------	---	-----------	-----------------

du 12 au 16*	Découvrir la puissance de la méditation p.31	en résidentiel	stage 1
--------------	---	----------------	----------------

du 17 au 21*	Entrer dans la confiance p.32	en résidentiel	stage 2
--------------	--------------------------------------	----------------	----------------

du 19 au 21	Prise de refuge p.60	maison	week-end
-------------	-----------------------------	--------	-----------------

du 22 au 27*	L'intelligence de l'amour p.34	en résidentiel	stage 4
--------------	---------------------------------------	----------------	----------------

du 28 au 2/5*	Découvrir la puissance de la méditation p.31	en résidentiel	stage 1
---------------	---	----------------	----------------

MAI

courant mai	Les trésors de Reso p.8	en ligne	cours
-------------	--------------------------------	----------	--------------

du 3 au 4	Explorer le miracle de l'attention p.45	maison	week-end
-----------	--	--------	-----------------

du 17 au 18	Week-end de formation kasung p.61	maison	week-end
-------------	--	--------	-----------------

JUIN

du 7 au 9	Week-end Drala p.47	en résidentiel	week-end
-----------	----------------------------	----------------	-----------------

du 14 au 15	Explorer le miracle de l'attention p.45	Genève	week-end
-------------	--	--------	-----------------

du 20 au 24*	Découvrir la puissance de la méditation p.31	Québec	stage 1
--------------	---	--------	----------------

JUILLET

du 8 au 14	Libérer la puissance et la grandeur du masculin et du féminin p.39	Jura	week-end
------------	---	------	-----------------

du 16 au 20*	Découvrir la puissance de la méditation p.31	en résidentiel	stage 1
--------------	---	----------------	----------------

du 21 au 25*	Entrer dans la confiance p.32	en résidentiel	stage 2
--------------	--------------------------------------	----------------	----------------

du 26 au 30*	Découvrir la puissance de la méditation p.31	en résidentiel	stage 1
--------------	---	----------------	----------------

AOÛT

du 1 ^{er} au 11	Retraite d'été p.60	Jura	retraite
--------------------------	----------------------------	------	-----------------

du 12 au 17	Retraite vajrayana p.42	Jura	retraite
-------------	--------------------------------	------	-----------------

du 20 au 28*	stage de l'intégration p.36	en résidentiel	stage 6
--------------	------------------------------------	----------------	----------------

— Cliquez sur les numéros pour accéder aux pages concernées —

Cliquez pour retourner au sommaire 

Vos contacts



Mathieu Brégégère

Inscription et organisation des stages, séminaires, week-ends, cours en ligne, formations en un an, voie bouddhiste... : mathieu.bregegere@reso.co



Yveline Roque

Gardiennne de la communauté de Reso: yveline.roque@reso.co



Benjamin Couchot

Programmation des événements, directeur de la Maison de la méditation: benjamin.couchot@reso.co



Clarisse Gardet

- En charge de l'adhésion des membres: membres@reso.co
- Responsable du cursus instructeur: instructeur@reso.co



Stéphane Wernert

Coordination des groupes « Méditons ensemble! »: st.wernert@gmail.com



Thomas Gusatto

Responsable des formations en un an: formation@reso.co



Marine Manouvrier

Responsable de la voie Kasung: marine@reso.co



Lise Laniepce

Coordination de l'équipe du Journal de Reso
Pour contribuer: journal@reso.co



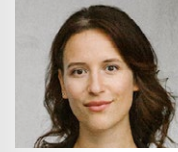
Alexis Bedjaoui

Coordination de l'espace membres: alexis.bedjaoui@reso.co



Martin Monin

Communication, site internet, programme jeune adulte: martin.monin@reso.co



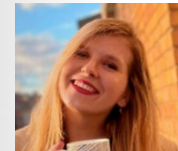
Rebecca Haegelen

Réseaux sociaux: rebecca.hae@reso.co



Estelle Beiner

Reso en Suisse — Genève, Lausanne, Neuchâtel: suisse@reso.co



Laura Crombez

Reso en Belgique - Bruxelles: belgique@reso.co



Philippe Blackburn

Reso au Québec — Montréal: philippe_bla@yahoo.com

76-77

Cliquez pour retourner au sommaire 

Comment aider Reso ?

Quelques pistes...

Je souhaite être volontaire sur un stage et faire partie de l'équipe d'accueil.

Contacte Mathieu Brégégère.
Il pourra t'orienter!
mathieu.bregegere@reso.co

J'aimerais aider à l'organisation des événements dans mon centre : à la Maison de la méditation à Bruxelles, en Suisse, à Montréal.

Prends contact avec l'équipe de ton centre. Ils ont sûrement besoin de toi!
Voir les contacts p.76

J'ai une question sur Reso, sur son fonctionnement ou sur le sens du chemin qui y est proposé.

Pense à la poser à l'occasion des sessions «Sur le chemin» voir p.18 et «La vie de Reso» voir p.19
Toutes les questions sont précieuses : elles permettent à tous d'avancer et de construire ensemble notre Reso.

J'ai une compétence particulière (montage vidéo, graphisme, réseaux sociaux...) et je peux aider bénévolement Reso à communiquer sur ses projets.

Ton aide sera très appréciée!
Écris à Martin Monin : martin.monin@reso.co

J'habite Paris ou la région parisienne et je propose d'héberger d'autres membres à l'occasion des week-ends de la Maison de méditation.

Tu peux contacter la coordinatrice ou le coordinateur du programme concerné!

78

J'aimerais partager avec les autres membres mon expérience de méditant, parler d'un événement de Reso auquel j'ai participé, faire une annonce...

Rapproche-toi de l'équipe éditoriale du journal de Reso. Toutes les contributions sont bienvenues!
journal@reso.co

Je souhaite faire un don pour soutenir Reso.

Tu peux faire un don au fonds d'entraide et permettre à d'autres membres de participer aux séminaires et aux retraites de Reso. Contacte Isabelle Schornstein : isa.schor@gmail.com

Je vis un moment important pour moi et je souhaite en faire part aux membres (naissance, mariage, décès d'un de mes proches, changement professionnel...).

Tu peux augmenter le montant de ta cotisation et devenir membre bienfaiteur. Contacte Clarisse Gardet : membres@reso.co

Envoie un message à Yveline Roque, notre gardienne de la communauté : yveline.roque@reso.co

J'ai envie de faire connaître Reso autour de moi.

N'hésite pas à proposer à tes proches, tes amis, les personnes que tu rencontres... de suivre une session en ligne gratuite «Apprenez à méditer» voir p.64

J'ai envie de m'engager plus avant à prendre soin de Reso et suis intéressé.e par la voie kasung. voir p.61

Contacte Marine Manouvrier, vous pourrez en parler ensemble : marine@reso.co

79



méditer • se former
être ensemble

