



DIE KUNST DER EDLEN MÜSSIGKEIT UND DES SANFTEN ANSPRUCHS - MEDITATIONS- PRAKTIKUM *(bilingue)*

Was wäre, wenn sich Zeit zu nehmen der beste Weg ist, um keine zu verlieren? Was wäre, wenn Neugier und Zärtlichkeit gegenüber sich selbst und der Welt die besten Wege wären, um sich selbst zu verwirklichen und sich wertvoll zu fühlen? Und dann mit mehr Freude, Verbundenheit und Entspannung zu handeln? Wäre es nicht der Freude wert, sie sich selbst zu schenken?



Kursleitung:

Lucien Dubuis ist „Jazz-Musiker“ und Komponist. Saxophone und Bassklarinetten.

Als Ergänzung zu einem Leben, das reich an vielfältigen und abenteuerlichen musikalischen Erfahrungen ist, hat er sich seit 15 Jahren für die Erforschung des Mysteriums des Lebens und des Selbst begeistert, was ihn durch verschiedene schamanische, holotrope und andere Erfahrungen führte, um schliesslich zu der einfachsten Praxis zurückzukehren: Meditation, die zu jeder Zeit anwendbar ist: jetzt, die etwas für uns beiträgt, Freude, Verbindung zum Mysterium jenseits der Worte... Die Kunst des Innehaltens in den Alltag integriert... Selbst sein als die grösste Belohnung... und dann, was sind die wahren Wünsche unseres Herzens? Was wäre, wenn Musik, Kreativität und Meditation die wahren Komplizen wären?

Ziele:

- Erkundung der 4 Grundlagen der Klarsicht (Achtsamkeitsmeditation) und der 5 Hindernisse
- Anpassung an verschiedene Situationen: auf einem Kissen, auf einem Stuhl, im Stehen, beim Gehen, in Bewegung, beim Essen:-)
- Offenheit für das, was ist, für sich selbst, für andere, für das Leben, für das Geheimnis. Wohlwollen und Mitgefühl.
- Teilen und Verletzlichkeit



Datum / Zeit:

Samstag, 11.01. 2025, 10:00 - 14:30 Uhr (inkl. 1h gemeinsamer Mittagslunch)

Ort:

Musikschule Biel, Spitalstrasse 11 (Raum Volière), 2502 Biel

Teilnehmerzahl:

Da die Platzzahl beschränkt ist, werden die Plätze nach Eingang der Anmeldungen vergeben

Was brauchen Sie für diese Fortbildung?

Bequeme Kleidung, Mittagslunch, nach Möglichkeit eine Matte und Meditationskissen

Anmeldung:

Für Lehrpersonen der Musikschule Biel / einer VBMS-Musikschule ist die Teilnahme kostenlos.

Für externe Kursteilnehmende fallen Kosten von **CHF. 105.-** an (in bar am Kurstag mitzubringen).

Anmeldeschluss: **Montag, 06.01. 2025** per Mail an carangelo@musikschule-biel.ch



L'ART DE LA NOBLE PARESSE ET DE LA TENDRE EXIGENCE - PRACTICUM DE MEDITATION *(bilingue)*

Et si prendre le temps était le meilleur moyen de ne pas en perdre ?
Et si la curiosité et la tendresse envers soi-même et le monde
étaient les meilleurs moyens de s'épanouir et de se sentir valorisé ?
Et d'agir ensuite avec plus de joie, de connexion et de détente ?
Cela ne vaudrait-il pas la peine de s'offrir cette joie ?



Direction :

Lucien Dubuis est musicien de „jazz“ et compositeur. Saxophones et clarinettes basses.
En complément à une existence riche en expériences musicales variées et aventureuses, il se passionne depuis 15 ans pour l'exploration du mystère de la vie et du soi, qui l'a mené au travers de différentes expériences chamaniques, holotropiques et autres, pour en revenir à la pratique la plus simple : la méditation, applicable en tout temps : maintenant. Pour plus de joie et de contribution, de connexion au mystère au delà des mots... L'art de la pause intégrée à la vie quotidienne... être soi comme la plus grande récompense... et depuis là, quels sont les véritables désirs de notre cœur ? Et si la musique, la créativité et la méditation étaient de parfaits alliés ?

Objectifs :

- Exploration des 4 fondements de la vision claire (mindfulness meditation) et des 5 obstacles
- Adaptation à différentes situations : sur un coussin, sur une chaise, debout, en marchant, en mouvement, en mangeant:-)
- Ouverture à ce qui est, à soi, aux autres, à la vie, au mystère. Bienveillance et compassion.
- Partage et vulnérabilité



Date / Heure :

Samedi, 11.01. 2025, 10:00 - 14:30 heures (y compris 1h de repas de midi en commun)

Lieu :

Ecole de Musique, Rue de l'Hôpital (Salle Volière), 2502 Bienne

Nombre de personnes :

Le nombre de places étant limité, celles-ci seront attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions.

De quoi avez-vous besoin pour cette formation ?

Des vêtements confortables, un lunch pour le midi, si possible un matelas et un coussin de méditation.

Inscription :

La participation est libre pour les enseignant-e-s de l'Ecole de musique de Bienne / d'une école de musique de l'ABEM.
Pour les participant-e-s externes, les frais s'élèvent à **105 CHF** (à apporter en espèces le jour du cours).
Délai d'inscription : **lundi, 06.01. 2025** par e-mail à carangelo@musikschule-biel.ch