

# Le programme de l'année de Reso!

2025

2026



méditer · se former  
être ensemble

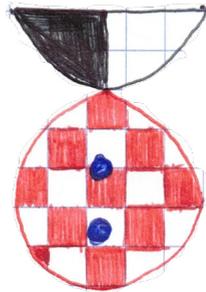
*Anges des différents âges, allions  
nos forces pour qu'existe en toutes les  
chambres de la vie le cœur de ceux qui  
prennent ensemble la charge d'être des  
veilleurs.*

Fabrice Midal

# NOUS AVONS LE GRAND PLAISIR DE VOUS PRÉSENTER LE PROGRAMME 2025/2026 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...

**Tout est là !**



## MAIS QU'EST-CE QUE RESO ?

**Reso est la première communauté spirituelle du monde francophone !**

C'est un espace de transmission, de pensée et de rencontres, où 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.** Elle compte aujourd'hui une cinquantaine d'enseignantes et d'enseignants et plus de 2000 membres vivant un peu partout dans le monde.

**Dans Reso, chaque membre compte et participe à faire être l'ensemble,** non pas en collant à un modèle, mais en trouvant son propre chemin d'accomplissement, libre d'être complètement soi-même.

## QUEL EST NOTRE PROJET ?

**Notre aspiration est de contribuer à la préservation d'une certaine entente de notre humanité,** à prendre soin du monde, à résister à l'esprit gestionnaire ambiant, et à permettre ainsi à chacune et à chacun de se déployer pleinement.

C'est dans cette perspective que nous pratiquons la méditation, que nous étudions la philosophie, le bouddhisme et les autres traditions spirituelles, que nous apprenons à voir une œuvre d'art, à écouter un poème ou un morceau de musique...

Il ne s'agit pas de devenir plus intelligent, plus performant ou plus sage.

**Il s'agit simplement de redevenir un peu plus humain.**

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

Nous vous souhaitons une bonne découverte !

# SOMMAIRE

TU PEUX CLIQUER  
SUR LES NUMÉROS DE  
PAGES POUR ACCÉDER  
DIRECTEMENT AUX  
PAGES CONCERNÉES.

## 1. VOUS ARRIVEZ DANS RESO !

- [p.8](#) Bienvenue! Une session d'accueil
- [p.9](#) Commencer à méditer dans Reso
- [p.10](#) Les trésors de Reso

## 2. DÉCOUVRIR ET EXPLORER LES DIFFÉRENTES PRATIQUES

- [p.14](#) Les mardis: Au cœur de la transmission spirituelle
- [p.16](#) Les jeudis: Méditer pour ouvrir son cœur
- [p.17](#) Découvrir et pratiquer la bienveillance
- [p.18](#) Explorer la profondeur de la pratique de la méditation
- [p.19](#) Journées de pratique approfondie
- [p.20](#) Journées de pratique en silence (nyinthun)
- [p.21](#) Sessions de pratique en silence

## 3. SOYONS ENSEMBLE ! LA VIE DE L'ÉCOLE

- [p.24](#) Méditons ensemble!
- [p.25](#) Sur le chemin
- [p.26](#) La vie de Reso
- [p.27](#) Accompagner la naissance, le mariage, le décès
- [p.28](#) Transmettre la méditation aux aînés et aux aidants
- [p.29](#) Rencontre pour les jeunes adultes

## 4. APPRENDRE ET S'OUVRIR AUX ARTS ET À LA PHILOSOPHIE

- [p.32](#) Une Heure, une Œuvre
- [p.35](#) À la recherche de la vie heureuse
- [p.36](#) Voir
- [p.37](#) Trouver l'accord
- [p.38](#) Intégrale des *Sequenze* de Luciano Berio
- [p.39](#) Rencontres littéraires
- [p.40](#) Atelier danse et méditation

## 5. FAIRE UN STAGE. P. 43 – 52

## 6. APPROFONDIR UN THÈME PARTICULIER

- [p.58](#) Le grand séminaire annuel de Fabrice Midal
- [p.60](#) Le tantra face à notre temps: un bienfait et des pièges
- [p.61](#) Douleur et compassion
- [p.62](#) Un week-end avec l'éditrice de Chögyam Trungpa
- [p.64](#) À la rencontre de la dimension spirituelle du féminin et du masculin
- [p.66](#) À la découverte de la dimension spirituelle de l'homosexualité
- [p.68](#) Parler de la mort pour vivre plus pleinement

## 7. LE CURSUS INSTRUCTEUR DE MÉDITATION

**P. 71 – 77**

## 8. LES ENSEIGNEMENTS BOUDDHISTES

- [p.81](#) La voie du Bouddha en toute simplicité
- [p.82](#) Le chemin bouddhiste dans Reso

## 9. LA VOIE KASUNG. P. 86

## 10. DÉCOUVRIR RESO

- [p.91](#) Ateliers découverte
- [p.92](#) Comment nous rejoindre?

## 11. MEMENTO

- [p.96](#) Vos liens/ adresses utiles
- [p.97](#) Planning hebdo
- [p.99](#) Agenda
- [p.102](#) Mes contacts
- [p.106](#) Comment aider Reso?

# VOUS ARRIVEZ DANS RESO!

*Bienvenue!*

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

## UNE SESSION D'ACCUEIL

### Séance en ligne

📺 En direct sur zoom

Avec Mathieu Brégégère, Benjamin Couchot et Stéphane Wernert

Quand ? Une fois par mois

Comment ? Invitation envoyée par mail à toute personne venant d'adhérer

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

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 faire connaissance, d'explorer ensemble les principaux outils qui sont à notre disposition au sein de Reso pour méditer, étudier et se rencontrer, de répondre à toutes les questions qui se posent quand on arrive, de vous aider à faire vos premiers pas dans Reso et de faire en sorte que vous puissiez vous y sentir chez vous.

## COURS EN LIGNE — COMMENCER À MÉDITER DANS RESO

📺 En ligne

2 modalités de suivi:

- – en autonomie (les vidéos sont en libre accès sur le site de Reso)
- – en groupe, avec Isabelle Schornstein, Didier Ginestou ou Carol Baggio

Quand ? 3 sessions dans l'année: novembre, mars et juin

Un rendez-vous en ligne d'une heure par semaine pendant 4 semaines

Comment ? Inscription gratuite requise

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

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.

Le lien ci-dessous renvoie à la première session de « Sur le chemin ». D'autres seront organisées plus tard dans l'année.



LIEN POUR ACCÉDER À LA PAGE EN LIGNE

**COURS EN LIGNE** — LES TRÉSORS  
DE RESO

 En direct sur zoom ou en *replay*

avec 3 enseignants de Reso

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

Comment ? Inscription gratuite indispensable

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

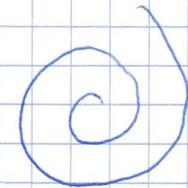
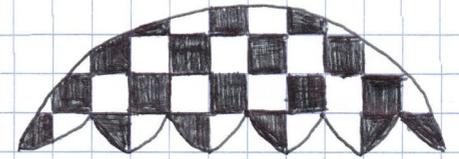
Vous arrivez dans Reso et vous êtes un peu perdu dans la profusion de tout ce qui est proposé? Vous avez du mal à vous orienter et à savoir par où commencer ?

Ce cours vous aidera à vous y retrouver!

Il vous donnera 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 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 et notre communauté de méditants. 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.

[LIEN POUR ACCÉDER À LA PAGE EN LIGNE](#)



# DÉCOUVRIR & EXPLORER LES DIFFÉRENTES PRATIQUES

- **Les mardis: Au cœur de la transmission spirituelle**
- Les jeudis: Méditer pour ouvrir son cœur
- Découvrir et pratiquer la bienveillance
- Explorer la profondeur de la pratique de la méditation
- Journées de pratique approfondie
- Journées de pratique en silence (nyinthun)
  - Sessions de pratique en silence

# LES MARDIS — AU CŒUR DE LA TRANSMISSION SPIRITUELLE OU COMMENT OUVRIR LES YEUX ET RÉSISTER À LA FÉROCITÉ DE NOTRE MONDE

OUVERT À TOUS!

Des soirées avec Fabrice Midal pour découvrir et explorer le cœur de la transmission spirituelle et des ateliers pratique pour l'expérimenter

📺🏠 À la Maison de la méditation, en direct sur zoom ou en *replay* avec Fabrice Midal

Quand ? Un mardi par mois à 19h30

Comment ? Inscription gratuite indispensable pour suivre la soirée sur place

Cette année, Fabrice éclairera ce qui constitue la transmission spirituelle qui anime toutes les grandes traditions.

Cette transmission, source de vie, est sans cesse corrompue par le pouvoir, la religiosité et la tentation de l'idolâtrie (notion bien plus vaste que nous le croyons).

La transmission spirituelle vise à une étonnante révolution.

Elle vise à nous faire découvrir que la plupart de nos croyances, à propos de nous, des autres et du monde, sont erronées et marquées par tant de confusions, d'illusions et de peurs.

Il existe autre chose que nos crispations et nos haines.

Il existe autre chose que notre manière de nous enfermer dans des identités figées.

Il existe autre chose que nos rapports trop souvent convenus et ennuyeux avec les autres.

Être homme, être femme, être père, être mère, être fils, être fille, être amoureux, être en deuil, être traversé par n'importe quelle émotion... – tout cela n'a pas le sens psychologique et social si étroit et pauvre qu'on nous propose.

C'est à ouvrir les portes et les fenêtres de notre existence que visent aussi bien Moïse, le Christ et le Bouddha.

Et c'est pourquoi, au cœur de toute transmission, il existe une telle radicalité qui remet en question tout l'édifice idéologique de notre temps, en révèle la violence et l'imposture.

En ce sens tout simple, la spiritualité est la grande force de résistance.

C'est à explorer cette proposition que vous êtes invités.

## Au programme :

1. Mardi 9 sept. : Qui suis-je ? À la découverte de notre plus profond secret
2. Mardi 14 oct. : Comment transformer nos existences : le sens d'une transmission spirituelle authentique
3. Mardi 18 nov. : Retrouver notre innocence native
4. Mardi 9 déc. : Arrêtons d'adorer le veau d'or
5. Mardi 13 janv. : Et si notre conception de l'amour nous empêchait d'aimer ?
6. Mardi 10 fév. : La confusion nous aveugle, il est temps de la dissoudre
7. Mardi 10 mars : Ce que la spiritualité devrait nous dire de la mort, mais que nous n'entendons presque jamais
8. Mardi 7 avril : Pourquoi ce qu'on raconte sur l'éveil nous trompe et nous empêche de découvrir une expérience fondatrice ?
9. Mardi 5 mai : Comment faire pour que la méditation retrouve sa vocation spirituelle profonde ?
10. Mardi 2 juin : Le destin spirituel des hypersensibles

## INFORMATIONS POUR LES ATELIERS DE MISE EN PRATIQUE

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

Des ateliers de mise en pratique sont organisés deux fois par mois avec les membres amis de Reso pour approfondir les enseignements donnés par Fabrice Midal.

📺🏠 À la Maison de la méditation, en direct sur zoom ou en *replay* avec Benjamin Couchot, Stéphanie Lenoir et Antoine Panaité

Quand ? 2 mardis par mois à 19h30

Comment ? Inscription gratuite indispensable pour suivre la soirée sur place



## LES JEUDIS — MÉDITER POUR OUVRIR SON CŒUR

### Des rendez-vous réguliers pour pratiquer

📺🏠 À la Maison de la méditation, en direct sur zoom ou en *replay*

Avec Muriel Corradini, Clarisse Gardet, Lise Laniepce et Rywka Viossat

Quand ? Tous les jeudis à 19h30

Comment ? Inscription gratuite indispensable pour suivre la soirée sur place

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

La pratique de la méditation, plutôt que 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.

Jusqu'en décembre 2025, les soirées s'articuleront 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

## COURS EN LIGNE — DÉCOUVRIR ET PRATIQUER LA BIENVEILLANCE

### Un cours en ligne en 4 séances

📺🏠 En direct sur zoom ou en *replay*

Avec Marie-Jeanne Templier et Rywka Viossat

Quand ? 4 séances + 2 groupes de partage, en mars 2026

Comment ? Inscription indispensable pour suivre l'ensemble du cours

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

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



# WEEK-END — EXPLORER LA PROFONDEUR DE LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION

Découvrir ou approfondir les pratiques de base transmises au sein de Reso

🏠 À Genève avec Glenda Guillaume-Gentil et Estelle Montané

Quand? Les 7 et 8 février

Comment? Inscription indispensable

OUVERT À TOUS!\*

Méditer est une expérience beaucoup plus profonde et vivante que la manière dont elle est le plus souvent présentée. Dans ce week-end, nous vous proposons d'explorer différents aspects de la pratique pour en révéler toute la richesse et la puissance.

## 1. Entrer dans le mouvement de la vie

Découvrez comment la méditation permet d'entrer dans le mouvement de la vie et de la célébrer. ↳ [La pratique de «Foutez-vous la paix»/ Les 4 forces](#)

## 2. Apaiser notre esprit

Notre esprit nous joue si souvent des tours !

Dans ce week-end, vous allez découvrir comment arrêter de vous laisser faire par votre esprit, et apprendre comment la méditation peut nous aider à dissoudre notre esprit confus. ↳ [La pratique des précieux bonjours](#)

## 3. S'ouvrir à ce qui est blessé en nous

La méditation consiste aussi à nous tourner vers ce qui est blessé en nous pour, avec tendresse et affection, l'apaiser. Elle devient alors une voie de profonde réconciliation. ↳ [Rencontrer et aérer/L'enfant intérieur](#)

## 4. Retrouver la confiance

Ainsi, la méditation permet de trouver davantage de confiance, et même de sentir la force qui nous habite. ↳ [La pratique de la souveraineté](#)

Quelle que soit votre habitude de la méditation (dans Reso ou en dehors de Reso), que vous soyez une méditante ou un méditant aguerri ou complètement débutant, voici un week-end pour plonger dans le cœur de la pratique, pour faire et refaire ce profond mouvement de réconciliation auquel elle nous invite.

\* Si vous n'êtes pas membre ami, une adhésion temporaire, valable un an, vous permet de vous inscrire à cet événement.

# JOURNÉE — JOURNÉES DE PRATIQUE APPROFONDIE

Méditer, explorer, partager

🏠 À Bruxelles, Genève, Lausanne, Montréal et Neuchâtel

Avec les enseignants de Reso

Quand ?

- — Certains samedis ou dimanches
  - — Premières dates: - [Montréal, le 13 septembre](#)  
- [Lausanne, le 21 septembre](#)  
- [Bruxelles, le 26 octobre](#)  
- [Genève, le 26 octobre](#)  
- [Neuchâtel, le 2 novembre](#)
  - — Se reporter à l'agenda de Reso pour l'ensemble du programme
- Comment ? Inscription indispensable

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

Les membres de Reso se retrouvent régulièrement à Bruxelles, en Suisse et à Montréal pour une journée de pratique approfondie, faite de méditations guidées et silencieuses, assises et en marchant, et de moments d'échanges et de 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 enseignants de Reso en Belgique, en Suisse et au Québec. Ces journées peuvent aussi être l'occasion de se rencontrer entre membres amis de Reso et de mieux faire connaissance autour d'un moment de repas commun et convivial.



LIEN POUR ACCÉDER À LA PAGE EN LIGNE

## JOURNÉE — JOURNÉES DE PRATIQUE EN SILENCE (NYINTHUN)

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

### S'immerger dans la pratique

🏠 Dans vos centres à Paris et en Suisse avec les enseignants de Reso

### Quand ?

- — Certains dimanches (voir l'agenda de Reso)
- — Prochaines sessions: - le 5 octobre à Neuchâtel ● - le 5 octobre à Paris  
- le 11 janvier à Genève ● - le 15 mars à Lausanne

Comment ? Inscription obligatoire

Prérequis ? Avoir suivi au moins une fois à un stage 1

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 ● 16h15: Pratique en silence ● 17h00: Moment de partage  
17h30: Fin de la journée

## SESSIONS DE PRATIQUE EN SILENCE

OUVERT À TOUS!

### 4 sessions hebdomadaires ou bimensuelles

🏠 À Paris et à Lausanne avec les bénévoles de Reso

### Quand ?

- — Les lundis de 8h00 à 9h00, avec Bernard Domanski, à Paris  
↳ yasujirobd@gmail.com
- — Les mardis de 12h30 à 13h30, avec Armelle Domanski, à Paris  
↳ armelledomanski@gmail.com
- — Un jeudi sur deux de 19h00 à 20h00, à Lausanne
- — Les vendredis de 17h00 à 18h00, avec Bruno Forget, à Paris  
↳ bruforget@gmail.com

Comment ? Inscription gratuite auprès de l'organisateur pour Paris, et sur la page du groupe des membres suisses de Reso pour Lausanne

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

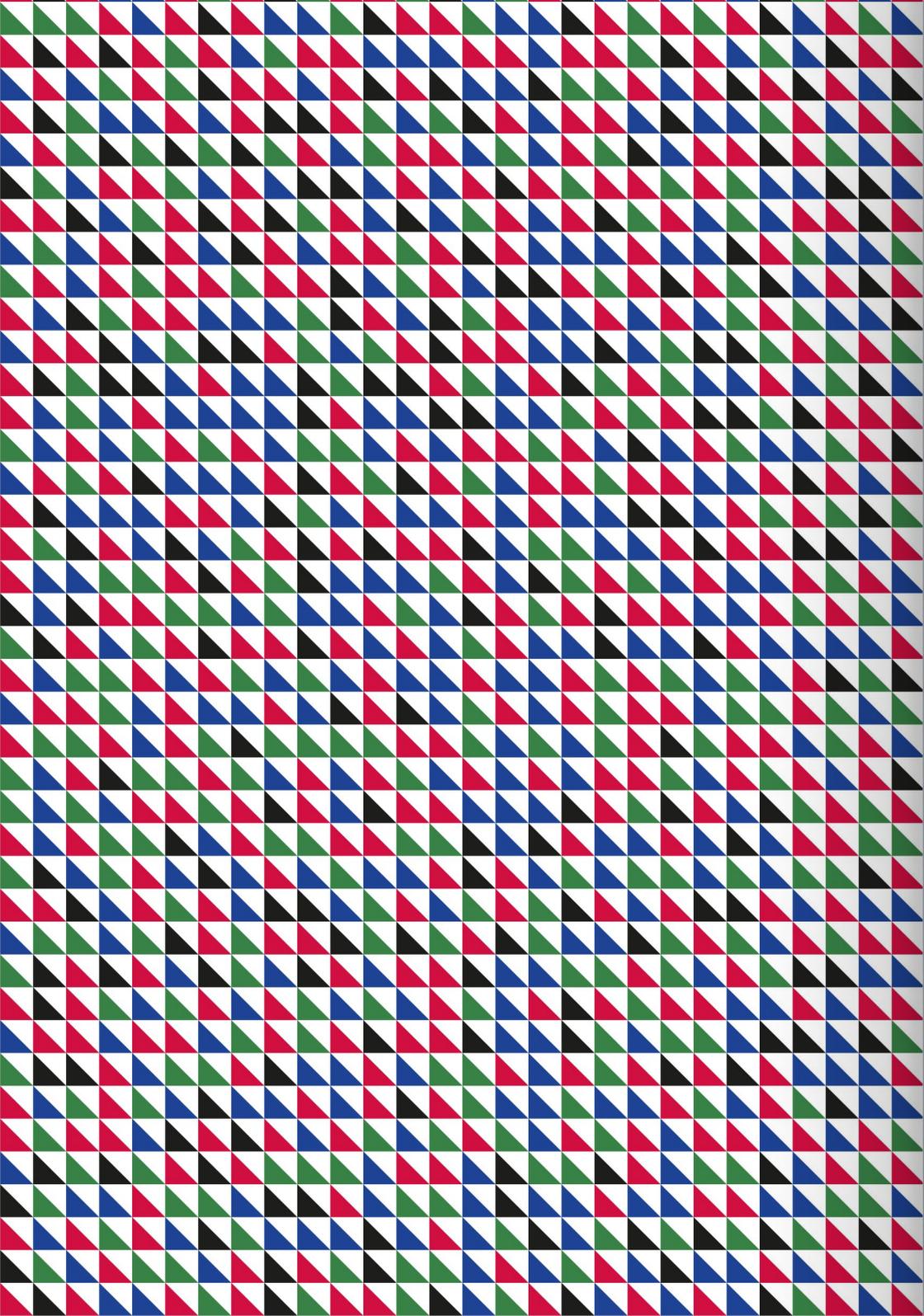
Certains membres amis de Reso organisent à la Maison de la méditation et à Lausanne des sessions de pratique de pleine présence en silence. Chaque session dure une heure et se compose de deux temps de pratique assise non guidée, séparés par un temps de méditation en marchant.

Toute personne ayant déjà reçu une instruction de méditation, à Reso ou ailleurs, est la bienvenue.

Venez nombreux !

LIEN POUR ACCÉDER À LA PAGE EN LIGNE





SOYONS  
ENSEMBLE !  
LA VIE DE L'ÉCOLE

- Méditons ensemble ! • Sur le chemin
  - La vie de Reso • Accompagner la naissance, le mariage, le décès • Transmettre la méditation aux aînés et aux aidants • Rencontres pour les jeunes adultes

## MÉDITONS ENSEMBLE!

Des groupes de pratique pour intégrer la méditation au quotidien

■ En direct sur zoom

avec un enseignant de Reso

Qui contacter ? Stéphane Wernert:

↳ [st.wernert@gmail.com](mailto:st.wernert@gmail.com)

Quand ?

● – Un rendez-vous régulier

d'octobre à juin

● – Environ 50 créneaux disponibles

sur toute la semaine à différentes heures de la journée

Comment ?

● – Inscription gratuite avec un engagement d'un an

● – Constitution des groupes:

- en septembre 2025 pour l'ensemble des membres amis (démarrage courant octobre)

- en janvier 2026 pour les nouveaux membres (démarrage courant février)

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

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.

Un format idéal pour intégrer la pratique à son quotidien !

Cette année, nous commencerons par explorer la seconde partie du cycle de vidéos de Fabrice Midal : « [Le lien entre la pratique de la méditation et la magie de l'ordinaire](#) ». (Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi la première partie pour suivre la seconde.)

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.

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

## SUR LE CHEMIN

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

■ En direct sur zoom ou en *replay* avec Fabrice Midal et Clarisse Gardet

Quand ?

● – Deux ou trois séances par an, le samedi ou le dimanche

● – De 10h00 à 11h30

● – Prochaine session: dimanche 16 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](mailto:membres@reso.co)

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

« 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 nous lui faisons part.

Pensez à envoyer vos questions et vos témoignages à Clarisse ([membres@reso.co](mailto:membres@reso.co)) ! Ce sont eux qui font la richesse de ces rendez-vous. Toutes les questions sont les bienvenues, particulièrement si vous êtes arrivé récemment dans Reso.

Le lien ci-dessous renvoie à la première session de « Sur le chemin ». D'autres seront organisées plus tard dans l'année.



LIEN POUR ACCÉDER À LA PAGE EN LIGNE

## LA VIE DE RESO

### Le rendez-vous du Reso

 En direct de la Maison ou via zoom en *replay* [avec](#) quelques acteurs de Reso (Alexis Bedjaoui, Estelle Beiner, Mathieu Brégégère, Rebecca Haegelen, Benjamin Couchot, Clarisse Gardet, Marine Manouvrier, Martin Monin, Xavier Ripoché, Yveline Roque, Stéphane Wernert...)

### Quand ?

- — 3 ou 4 séances par an, un soir de la semaine, de 19h30 à 21h00
- — Prochaine session: mardi 16 septembre à 19h30

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

Qui contacter ? Envoyez vos questions par mail à Rebecca Haegelen: [rebecca.haegelen@reso.co](mailto:rebecca.haegelen@reso.co)

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

Pourquoi ce 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.

## ACCOMPAGNER LA NAISSANCE, LE MARIAGE, LE DÉCÈS

Un des grands projets à venir pour notre école est de développer davantage notre manière d'être ensemble: partager nos expériences, faire en sorte que la communauté de Reso puisse accompagner et soutenir chacun dans son existence.

Nous réfléchissons en particulier à la façon dont l'école pourrait accompagner ses membres dans les moments décisifs de la vie – la naissance d'un enfant, le mariage, le décès d'une personne proche – afin qu'ils retrouvent du sens et soient emplis de la vision et des principes que nous portons dans Reso.

En ce sens, des cérémonies, pensées par Fabrice Midal, ont été régulièrement organisées depuis de nombreuses années – mais de façon très occasionnelle. Notre projet est que d'autres enseignants puissent se former à organiser et encadrer ces cérémonies, pour pouvoir à l'avenir offrir plus souvent ce type d'accompagnement à l'ensemble des membres amis.



## COURS EN LIGNE — TRANSMETTRE LA MÉDITATION AUX AÎNÉS ET AUX AIDANTS

Cours en ligne (2<sup>e</sup> édition)

📺 En direct sur zoom ou en *replay*

Avec Sylvie Rieu, Jean-Jacques Pinvidic, Philippe Marsaudon et Alain Margalef

Quand? Printemps 2026 (dates à venir)

Comment? Pour connaître les dates et l'actualité du projet, inscrivez-vous au groupe « Transmettre la méditation aux aînés et aidants » sur le site de Reso

Qui contacter? Sylvie Rieu: [sylrieu@gmail.com](mailto:sylrieu@gmail.com)

Prérequis? Aucun

Ce cours s'adresse autant à ceux dont le projet de transmission n'est encore qu'un souhait, qu'à ceux dont le projet est déjà abouti et bien évidemment à tous ceux qui suivent le cursus Instructeur de méditation ([voir p. 71](#)).

Le projet de bénévolat solidaire « Offrir la méditation aux personnes âgées » initié par Fabrice Midal en 2019 est destiné à faire découvrir la pratique et ses bienfaits aux « aînés » et aux « aidants » et ainsi leur permettre d'intégrer la pratique à leur quotidien.

L'âge, le lieu de vie, l'autonomie, l'isolement, la vulnérabilité, la richesse des parcours de vie sont autant d'aspects de leur réalité qui rendent importante et passionnante la transmission de la méditation pour les membres engagés de Reso, ayant à cœur cette transmission.

Forts de quatre années de pratique, afin de donner envie à d'autres membres de franchir le premier pas, l'équipe en charge du projet partage ses diverses expériences auprès de publics et structures très variés. Ce partage est réalisé dans le cadre de 6 séances d'une heure alternant 4 cours et 2 ateliers d'échanges, disponibles en *replay*. Chaque séance comporte une présentation et une méditation guidée.

## RENCONTRES DRALA POUR LES JEUNES ADULTES

Les rencontres en ligne du programme Drala pour les jeunes adultes de Reso

📺 En direct sur zoom

Quand? 4 séances en lignes - toutes à 21h00 - d'ici fin 2025:

● — 28 septembre ● — 26 octobre ● — 23 novembre ● — 21 décembre

Les dates de 2026 seront communiquées ultérieurement.

Comment? Pour connaître les dates et l'actualité du programme, demandez à rejoindre le groupe *Drala - Programme jeune adultes (-35 ans)* sur le site de Reso.

Qui contacter? Les rencontres sont animées par Benoit Buggia, Bastien Cope et Jacques Massot. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter Jacques: [jacques.drala@mailo.fr](mailto:jacques.drala@mailo.fr)

Prérequis? Avoir moins de 35 ans.

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS DE MOINS DE 35 ANS.

Découvrir la méditation à 20 ans soulève souvent une grande question : comment cette pratique peut-elle trouver sa place dans la vie d'un jeune adulte, au milieu des études, du travail, des relations et d'un monde qui ne tourne pas toujours rond ? Mais aussi, comment la méditation aide-t-elle à mieux vivre sa vie au quotidien ? Quelles joies inattendues apporte-t-elle ? Quelles difficultés peuvent aussi se présenter parfois dans la pratique ? Comment transforme-t-elle le rapport aux autres et à la société ? Comment aide-t-elle à savoir ce qu'on veut vraiment faire ? Peut-on apprendre à méditer seul, ou vaut-il mieux le faire en groupe ?

Afin d'ouvrir un espace pour ne plus être seuls face à toutes ces questions, le groupe Drala a été créé par les jeunes adultes de Reso. Des séances en ligne sont organisées au long de l'année pour pratiquer ensemble et partager librement autour de la méditation et de l'expérience qu'elle ouvre dans nos vies.

Ces moments seront aussi l'occasion de partager sur les enseignements et les différents chemins proposés dans Reso

# APPRENDRE & S'OUVRIR AUX ARTS ET À LA PHILOSOPHIE

- une Heure, une Œuvre • À la recherche de la vie heureuse • Voir • Trouver l'accord • **Intégrale des *Sequenze* de Luciano Berio** • Rencontres littéraires • Atelier danse et méditation

## UNE HEURE UNE ŒUVRE

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

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 de l'année

- — Tout ce qu'on peut désapprendre avec Henri Michaux en deux séances, avec Claire Wagener
- — Femmes d'esprit / Faiseuses d'histoires, avec Estelle Guihard

(voir la description des deux cycles ci-après !)

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!



## UNE HEURE, UNE ŒUVRE — TOUT CE QU'ON PEUT DÉSAAPPRENDRE AVEC HENRI MICHAUX EN DEUX SÉANCES

🏠 À la Maison de la méditation, en direct sur zoom ou en *replay*

Avec Claire Wagner

Quand ? les mercredis 15 octobre et 5 novembre, à 19h30

Comment ? Le lien de connexion est envoyé le jour même à l'ensemble des membres amis. Inscription gratuite indispensable pour suivre la séance sur place

« Dans la chambre de ton esprit, croyant te faire des serviteurs, c'est toi probablement qui de plus en plus te fais serviteur. De qui ? De quoi ? Eh bien, cherche. Cherche. »

« Si tu traces une route, attention, tu auras du mal à revenir à l'étendue. »

Henri Michaux, *Poteaux d'angle*

De part en part, l'œuvre d'Henri Michaux pose un regard implacable sur les mécanismes bien rodés de notre esprit et de nos comportements. Une question le hante : et si tout cela était trop petit, trop restreint, trop étouffant ? Comment faire pour briser les chaînes des fausses croyances et se libérer encore et encore de ce qui, au fond, n'est pas à la hauteur de notre être, de notre monde ?

La première séance sera consacrée au « Portrait des Meidosems » (*La vie dans les plis*). Cette description désarçonnante de mystérieuses créatures vient exposer les enfermements qui sont les nôtres et nous invite à nous en étonner.

La seconde séance sera consacrée aux poèmes « Clown » (*L'espace du dedans*) et « Agir, je viens » (*Face aux verrous*). Nous y verrons l'immense désir de gagner le large qui est au cœur de l'œuvre de Michaux et qui nous embarque dans son élan.

LIEN POUR ACCÉDER À LA PAGE EN LIGNE

## UNE HEURE, UNE ŒUVRE — FEMMES D'ESPRIT / FAISEUSES D'HISTOIRES

Que font les femmes à la pensée depuis Virginia Woolf ?

 En direct sur zoom ou en *replay* avec Estelle Guihard

Quand ? les mercredis 19 novembre, 3 et 17 décembre 2025 à 19h30

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

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

Dans ce cycle, Estelle Guihard propose d'aller à la rencontre de trois auteures, artistes, chercheuses dont la vision, la perspicacité et la liberté continuent de me nourrir et d'éclairer ma lanterne.

Virginia Woolf est la figure de proue d'un mouvement qui invite les femmes d'abord et la société dans son ensemble à ne pas se voiler la face, voir la situation comme elle est pour entrer dans le réel, y compris les conditions d'oppression ou d'injustice que nous entretenons.

Pour ce faire, elle invite à un véritable travail : l'œuvre de penser et penser à neuf, par soi-même, de se dés-engluer de l'asservissement à un penser et un agir prémâché et préconditionné, de sortir d'une certaine paresse.

«Penser nous devons» dit-elle, invitation à prendre sa vie en main, assumer ses responsabilités.

Ce à quoi la méditation, en nous offrant un espace libre, nous invite aussi, rendant possibles un déconditionnement et une relation plus claire au monde qui nous entoure.

Dans chaque séance, nous explorerons une question : s'engager, créer, chercher autrement à l'aide de l'œuvre de l'une d'entre elles.

### Programme:

**Séance 1 – le 19 novembre: S'engager autrement avec Virginia Woolf**

Lecture recommandée: *Les trois Guinées* de Virginia Woolf (Ed. 10/18)

**Séance 2 – le 3 décembre: Créer autrement avec Chandralekha (et Virginia Woolf)**

Lecture recommandée: *L'artiste et la politique* de Virginia Woolf (Ed. La Variation)

**Séance 3 – le 17 décembre: Chercher autrement avec Donna J. Haraway**

(et Virginia Woolf) Lecture recommandée: *Vivre avec le trouble*

de Donna J. Haraway (Ed. des Mondes à Faire)

## À LA RECHERCHE DE LA VIE HEUREUSE

Cours de philosophie

  En direct de la Maison de la méditation ou via zoom et en *replay*

Avec Hadrien France-Lanord

Quand ?

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

● — 5 séances d'avril à juin 2026

● — Le mercredi ou le vendredi soir à 19h30

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

Une vie heureuse est-elle une vie faite de plaisirs ? Ou une vie faite de savoir, dominée par la pure spéculation ou par le calcul ?

Faut-il renoncer au plaisir pour entrer dans la pensée et ainsi s'élever ?

Dans notre histoire, cette distinction a nourri tant de débats entre vie de jouissance ou vie raisonnable et ascétique, au point de structurer la plupart des discours religieux. Elle constitue encore l'horizon de nombre de nos réflexions et de nos conceptions de ce qu'est la sagesse.

Celle-ci n'est-elle pas une vie impassible et neutre, libérée du souci d'avoir du plaisir ?

Le *Philèbe* aborde cette question de façon géniale, comme chaque fois chez Platon. Il déplace de fond en comble nos présupposés. Il ouvre en ce sens des chemins déconcertants, loin des caricatures bien connues du « platonisme ».

Par son ampleur de vue, par la radicalité des solutions qu'il propose, le *Philèbe* est un des grands monuments de la pensée humaine, c'est pourquoi il est aussi un peu intimidant.

À la demande de Fabrice, qui formait depuis des années le rêve de pouvoir l'étudier, Hadrien a accepté de partir à l'aventure et de nous guider dans la lecture de ce texte.

● — Un cours pour découvrir et approfondir le plaisir de lire un grand texte – si vous n'avez jamais suivi un cours avec Hadrien c'est une expérience jubilatoire.

● — Un cours pour entrer dans ce que la philosophie peut avoir de plus exaltant – en nous libérant pas à pas de ce que nous croyons savoir sans l'avoir vraiment pensé.

● — Un cours pour découvrir ce que peut être une vie accomplie.

## WEEK-END — VOIR

OUVERT À TOUS! \*

Passer de l'intimidation à l'intimité

🏠 À Paris à la Maison de la méditation avec Stéphanie et Éric Lenoir

Quand ? Les 15 et 16 novembre

Comment ? Inscription obligatoire

Vous voulez faire chanter votre cœur ? Vous sentir accordé à la musique du monde ? Pendant deux jours, vivez une expérience unique : dépassez votre intimidation et entrez en intimité avec une œuvre d'art moderne !

Nous aurons la chance incroyable de disposer d'œuvres originales. Chaque participant choisira une œuvre en début de week-end. Les enseignements, les pratiques, les exercices et les séances de questions lui permettront d'ouvrir un chemin d'intimité avec elle, et de retrouver la possibilité d'une relation vibrante avec le monde.

Le premier jour sera consacré à la manière et aux conditions dans lesquelles ce chemin peut s'ouvrir.

Nous explorerons à neuf ce qu'implique le fait de « voir » et le type d'action qu'implique le fait de nous ouvrir, hors de la volonté et du contrôle, à l'œuvre qui se présente à nous.

Entrer dans ce qu'est vraiment voir, c'est entrer dans la question de la relation et découvrir que la frontière que je construis entre moi et le tableau que je vois n'est pas aussi réelle que je le crois.

Le deuxième jour sera dédié à des aspects singuliers qui lient trois artistes à la pratique de la méditation.

Nous suivrons les pas de Jean Dubuffet, un artiste qui a su se libérer de l'asphyxiante culture en luttant contre les habitudes pour revenir à une perception première et ouvrir le champ d'une relation neuve.

Avec Olivier Debré, nous découvrirons que la peinture passe par les sens, qu'elle est un phénomène matériel qui initie une ouverture totale.

Enfin, Henri Michaux nous aidera à abandonner complètement l'idée de bien faire, d'être un bon élève.

Ce week-end est ouvert à toutes et à tous. Il ne requiert aucune connaissance préalable, ni sur l'art ni sur la méditation (ne pas en avoir serait peut-être même un atout !). Nous serons heureux de faire avec vous ce chemin si singulier et transformateur pour voir complètement à neuf la peinture, la méditation, l'existence...

## WEEK-END — TROUVER L'ACCORD

OUVERT À TOUS! \*

Devenir créateur de sa propre existence grâce à la méditation

🏠 À Bruxelles, Paris et Neuchâtel avec Muriel Corradini et Sylvie Dubreuil

Quand ? ● — Les 31 janvier et 1<sup>er</sup> février à Bruxelles

● — Les 18 et 19 avril à Paris

● — Les 6 et 7 juin à Neuchâtel

Comment ? Inscription obligatoire

Muriel Corradini et Sylvie Dubreuil sont chanteuses, musiciennes et méditantes. Elles témoignent bien souvent du lien qui s'impose dans leur quotidien entre leur pratique de la méditation et leurs pratiques musicales.

Durant ce week-end, elles vont nous guider dans l'exploration détaillée de tout ce qui se joue dans notre rapport à la musique : le lien entre les pratiques de présence, de confiance et d'amour, le rapport au corps, au cœur et à l'espace qui sont au centre du travail de tout artiste réellement engagé.

Tous ensemble, nous allons apprendre à écouter, comprendre ce qui se joue dans l'attention, entrer dans la présence ouverte grâce à la musique, et tenter d'en révéler l'enjeu existentiel. Nous explorerons comment la musique, comme la méditation, peuvent devenir une voie de réalisation en soi : un art de vivre invitant chacun à déployer son propre talent, à devenir le créateur de sa propre existence, à retrouver la joie, la grâce, la liberté.

Des causeries, illustrées par des méditations guidées ou des exercices pratiques, alterneront avec des moments d'écoute musicale : la musique classique, le chant lyrique seront à l'honneur avec Muriel, le jazz, l'improvisation et la musique contemporaine avec Sylvie. Nous allons explorer un monde multicolore !

Quelques éléments du programme :

- — Comment s'y prend-on pour ne pas écouter ?
- — Une phénoménologie de l'écoute
- — Les 4 forces sur lesquelles s'appuyer pour entrer dans la musique
- — Exercices et méditation pour apprendre à écouter

\* Si vous n'êtes pas membre ami, une adhésion temporaire, valable un an, vous permet de vous inscrire à cet événement.



# INTÉGRALE DES SEQUENZE DE LUCIANO BERIO

OUVERT À TOUS!

## Une exploration sonore exceptionnelle

🏠 Salle Cortot, 78 rue Cardinet, 75017

Quand ? Dimanche 2 novembre de 15h00 à 20h30

Comment ? Inscription indispensable sur le site de Reso (voir les tarifs sur la page d'inscription)

À l'occasion du centenaire de la naissance de Luciano Berio, une expérience rare et immersive vous est proposée : l'intégrale des *Sequenze* pour instruments et voix, réunie pour un concert unique.

Les 14 *Sequenze* sont autant de chefs-d'œuvre miniatures : chaque pièce repousse les limites expressives d'un instrument, en explore la matière sonore et en réinvente le langage.

Berio y convoque la présence physique du son, sa densité, sa vitalité.

Entendre ces œuvres en concert, dans leur forme acoustique vivante, est une expérience impossible à restituer par l'enregistrement.

Chaque *Sequenza* nous plonge dans une transe sonore, une immersion profonde dans la texture du son, dans sa vibration. Ensemble, elles forment un ensemble polymorphe, d'une diversité fascinante, profondément moderne et jubilatoire.

Les entendre toutes réunies, en une après-midi, est une fête musicale, un moment de partage rare, un événement dans une vie...

[LIEN POUR ACCÉDER À LA PAGE EN LIGNE](#)

# RENCONTRES LITTÉRAIRES

## Explorer la littérature contemporaine

🏠 À la Maison de la méditation ou en différé sur YouTube

Avec Sébastien Reynaud

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

Comment ? Inscription indispensable pour assister à la soirée sur place

OUVERT À TOUS!

## 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 2026, 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. »



## ATELIER DANSE ET MÉDITATION

🏠 À la Maison de la méditation

Avec Mermoz Melchior

**Quand ?** ● — Certains vendredis soir à 19h30

● — Prochaines dates: le 12 septembre et le 24 octobre

**Comment ?** Inscription indispensable (10€ par séance)



RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

Cette année, Reso propose, en partenariat avec l'association de danse Milkshake, des ateliers mensuels Danse et Méditation animés par des danseurs professionnels et accompagnés d'une pratique de méditation guidée.

Chaque atelier commence par un temps de méditation guidée, suivie d'une heure de danse guidée par un danseur professionnel formé à la méthode Gaga.

Développé par Ohad Naharin, directeur de la *Batsheva Dance Company* à Tel-Aviv, le Gaga est une méthode d'exploration du mouvement s'appuyant sur une écoute très fine et précise du corps. Cette méthode a été pensée pour les danseurs professionnels comme pour les amateurs. Elle est accessible à tous les âges, et est aujourd'hui pratiquée dans le monde entier.

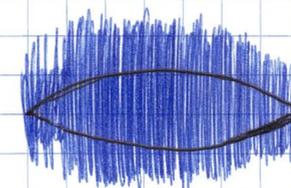
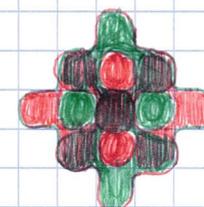
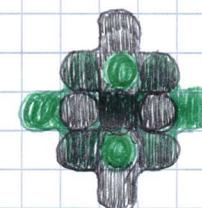
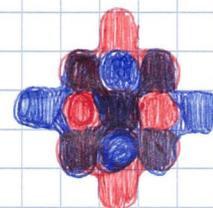
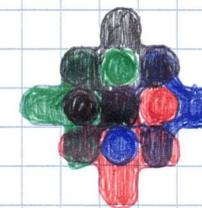
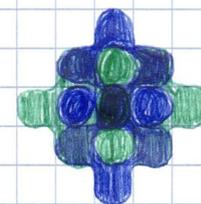
La méditation et la danse Gaga sont deux pratiques très complémentaires et avec de nombreux points communs : pratiquer en étant ouvert à tout ce qui survient, sans chercher à atteindre un état ou une forme particuliers ; avec un grand soin apporté au cadre et à la guidance, permettant d'explorer en profondeur ses sensations, les variations de rythme et le rapport à l'espace.

Ces deux pratiques nous aident à rencontrer ce que nous sommes et ce que nous vivons par-delà les concepts et la psychologisation, en s'abandonnant à l'expérience que l'on fait, touchant à la fois une forme de vulnérabilité et de puissance, ainsi qu'une grande liberté retrouvée.

Le lien ci-dessous renvoie au prochain atelier. D'autres seront organisés plus tard dans l'année.



LIEN POUR ACCÉDER À LA PAGE EN LIGNE



# FAIRE UN STAGE

- Un stage, qu'est-ce que c'est?
- 5 jours pour vivre la profondeur de la méditation
  - Entrer dans la confiance
  - Trouver le corps, entrer dans la joie
  - L'intelligence de l'amour et ses 4 pratiques
  - Apprendre à transformer ses difficultés
- Stage de l'intégration et de l'accomplissement
  - Entrer dans la dimension spirituelle de la méditation

# UN STAGE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

## Un cycle cohérent pour cheminer dans la pratique

Le cycle des stages proposés par Reso permet de découvrir et d'approfondir la méditation avec précision. Chaque stage de méditation est une occasion unique d'explorer toutes les richesses de la pratique, dans un cadre convivial, amical et structuré. Les 7 stages du cycle 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

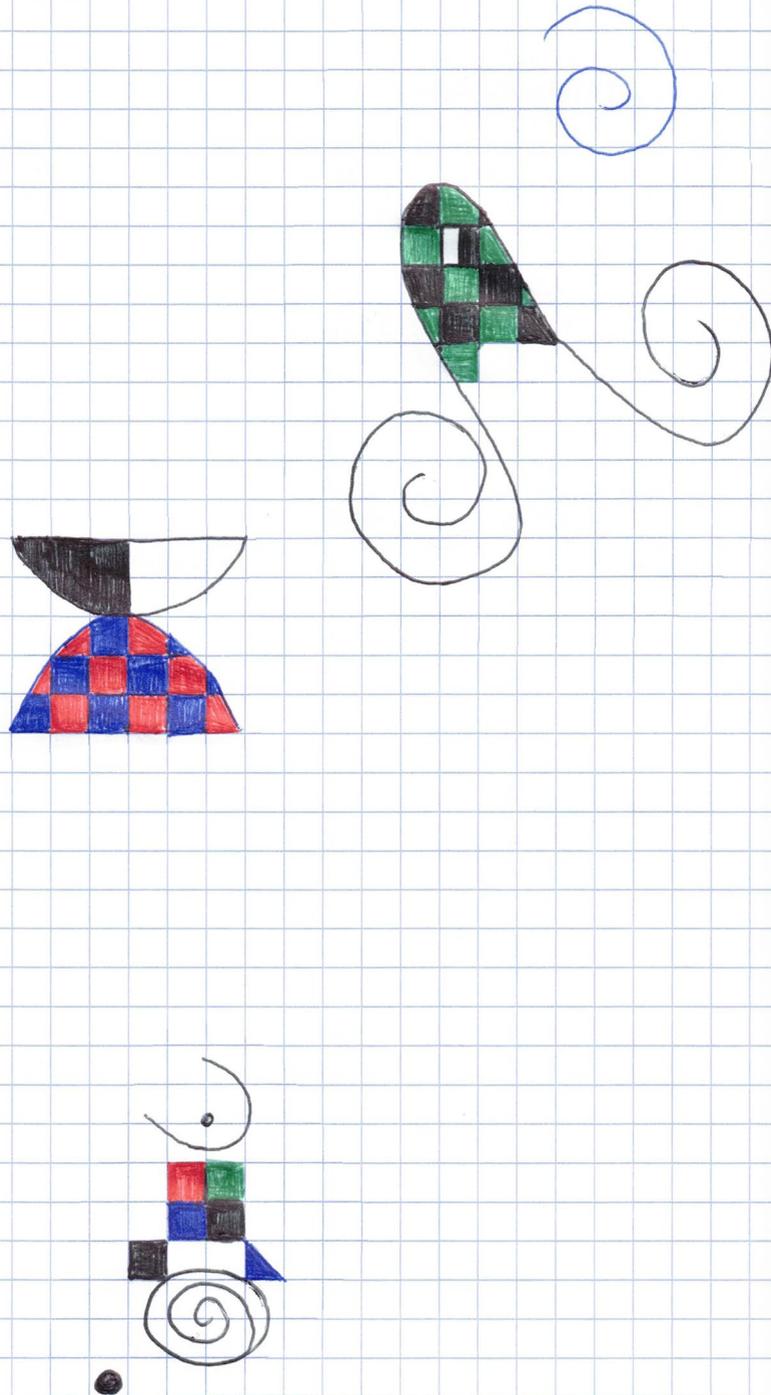
Les journées se composent d'enseignements, d'instructions et sessions de méditation, de temps de questions-réponses et de marches méditatives dans la nature. Il est ainsi possible d'expérimenter en profondeur la méditation et d'en aiguïser la compréhension en partageant ses interrogations.

## 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](mailto:mathieu.bregegere@reso.co)



# STAGE 1 — LE MIRACLE DE LA PRÉSENCE

## 5 JOURS POUR VIVRE LA PROFONDEUR DE LA MÉDITATION

🏠 En résidentiel **avec** 3 enseignants de Reso  
**Comment ?** Cinq jours en pension complète

OUVERT À TOUS! \*

### Quand ?

- — du 13 au 17 octobre (Auvergne) ● — du 28 octobre au 1<sup>er</sup> nov. (Auvergne)
- — du 16 au 20 février (Hérault) ● — du 4 au 8 avril (Pays de la Loire)
- — du 20 au 24 avril (Pays de la Loire) ● — du 15 au 19 juillet (Jardins de Reso)
- — du 25 au 29 juillet (Jardins de Reso)

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

# STAGE 2 — ENTRER DANS LA CONFIANCE

🏠 En résidentiel **avec** 3 enseignants de Reso  
**Comment ?** Cinq jours en pension complète

OUVERT À TOUS! \*

**Quand ?** ● — du 11 au 15 février (Hérault)

● — du 9 au 13 avril (Pays de la Loire)

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

\* Si vous n'êtes pas membre ami, une adhésion temporaire, valable un an, vous permet de vous inscrire à cet événement.



## STAGE 3 — TROUVER LE CORPS, ENTRER DANS LA JOIE

🏠 En résidentiel avec 3 enseignants de Reso

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

Comment ? Cinq jours en pension complète

Quand ? ● — du 23 au 27 octobre (Auvergne) **COMPLET**

● — du 6 au 10 février (Hérault)

● — du 20 au 24 juillet (Jardins de Reso)

Prérequis ? Avoir suivi au moins une fois le stage 2

Pour asseoir davantage la confiance dans la pratique et dans notre propre existence, le stage 3 vous propose de partir à l'exploration d'un rapport plus ample à 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.

## STAGE 4 — L'INTELLIGENCE DE L'AMOUR ET SES 4 PRATIQUES

🏠 En résidentiel avec 3 enseignants de Reso

Comment ? Six jours en pension complète

Quand ? Du 14 au 19 avril (Pays de la Loire)

Prérequis ? Avoir suivi au moins une fois le stage 3

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

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.



## STAGE 5 — APPRENDRE À TRANSFORMER SES DIFFICULTÉS

🏠 En résidentiel **avec** 3 enseignants de Reso

**Comment ?** Cinq jours en pension complète

**Quand ?** ● — Du 18 au 22 octobre (Auvergne) **COMPLET**

● — La session suivante aura lieu à l'automne 2026

**Prérequis ?** Avoir suivi au moins une fois le stage 4

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

Le projet de ce stage est 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 ?

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 ?               | 7. Entrer dans la douceur véritable |
| 2. Comment se relier au dragon ?          | 8. Le courage authentique           |
| 3. Pourquoi le bien-être est un malheur ? | 9. Le sens de l'héroïsme et la peur |

## STAGE 6 — STAGE DE L'INTÉGRATION ET DE L'ACCOMPLISSEMENT

🏠 En résidentiel **avec** 3 enseignants de Reso

**Comment ?** Neuf jours en pension complète

**Quand ?** Du 29 novembre au 7 décembre (Morvan)

**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 neuf 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.

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!



## STAGE 7 — ENTRER DANS LA DIMENSION SPIRITUELLE DE LA MÉDITATION

🏠 En résidentiel avec Fabrice Midal

Comment ? Six jours en pension complète

Quand ? Du 9 au 14 août (Les Jardins de Reso)

Prérequis ? Avoir suivi au moins une fois le stage 5

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

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.

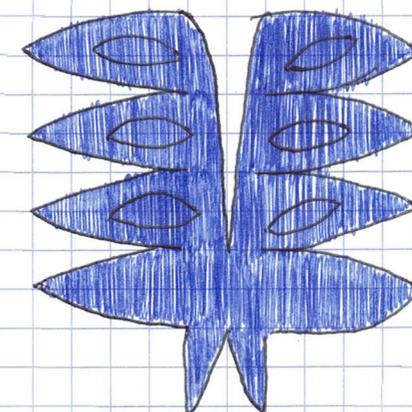
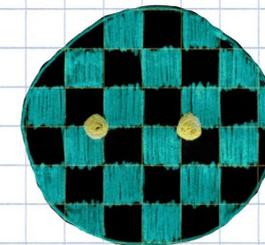
Dans ce stage, vous ferez l'épreuve d'une dimension spirituelle originaire qu'on trouve dans toutes les traditions, qui ne dépend d'aucune religion, qui est inhérente au fait d'être humain.

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.



# APPROFONDIR UN THÈME PARTICULIER

- **Le grand séminaire annuel de Fabrice Midal**
- Le tantra face à notre temps: un bienfait et des pièges
- Douleur et compassion
- Un week-end avec l'éditrice de Chögyam Trungpa
- **À la rencontre de la dimension spirituelle du masculin et du féminin**
- À la découverte de la dimension spirituelle de l'homosexualité
- Parler de la mort pour vivre plus pleinement

## UN SÉMINAIRE... QU'EST-CE QUE C'EST ?

Parallèlement aux cours et aux 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.



# MÉDITER POUR ÉVEILLER SON CŒUR



## Le grand séminaire annuel de Fabrice Midal

📺 En direct sur zoom 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

OUVERT À TOUS!\*

Éveiller son cœur, c'est à la fois l'ouvrir et lui permettre de sortir de ces peurs et de ces crispations dans lesquelles, sans même nous en rendre compte, nous sommes enfermés.

En ce sens, c'est développer le courage de faire face moment après moment à ce qui nous étreint, à cette détresse émotionnelle que tous les êtres traversent le plus souvent sans la reconnaître, en cherchant soit à la contrôler, soit à fuir dans le divertissement.

Éveiller son cœur, c'est aussi découvrir qu'il contient une sagesse profonde et lumineuse.

Au début de ses *Antimémoires*, André Malraux raconte son évasion en compagnie du futur aumônier du Vercors. Ils parlent sans fin.

« Qu'est-ce que la confession vous a enseigné des hommes ? », demande l'auteur de *La Condition humaine*.

Réponse du prêtre : « La confession n'apprend rien. Et pourtant si... D'abord les gens sont beaucoup plus malheureux qu'on ne croit... et puis... Et puis le fond de tout, c'est qu'il n'y a pas de grandes personnes... »

N'ayant pas rencontré notre propre cœur, nous vivons dans la clandestinité et le mensonge. Nous ne reconnaissons pas nos douleurs, croyant ainsi pouvoir nous illusionner sur qui nous sommes.

Ainsi, nous ne sommes jamais adultes.

Paradoxalement, la voie consiste à reconnaître que nous ne sommes pas adultes, que nous avons peur, que nous sommes perdus. C'est cela que serait devenir adulte !

Être adulte, c'est savoir qu'on ne l'est jamais complètement. Et cette découverte, loin d'être humiliante, apporte un vrai réconfort et une vraie liberté.

Ouvrir son cœur, c'est mettre fin à ce mensonge cosmique que les êtres humains cultivent. C'est être prêt à reconnaître que oui, nous souffrons et que oui, nous ne sommes pas vraiment adultes.

Le séminaire se composera de cinq sessions comportant chacune deux pratiques guidées.

Car, cette année, le séminaire consistera pour une large part à rassembler toutes les pratiques qui nous permettent d'ouvrir notre cœur, de le retrouver et de découvrir l'éveil qu'il recèle.

## Programme :

1. À la découverte du sens original de la bienveillance
2. Joindre l'humilité et la fierté : le défi pour être enfin adulte
3. Avoir le courage d'approcher notre inconfort et nos blessures
4. Une séance pour rencontrer son enfant intérieur
5. Ouvrir le trésor que contient notre propre cœur

\* Si vous n'êtes pas membre ami, une adhésion temporaire, valable un an, vous permet de vous inscrire à cet événement.



## LE TANTRA FACE À NOTRE TEMPS : UN BIENFAIT ET DES PIÈGES

■ En direct sur zoom ou en *replay* avec Alexis Lavis

**Quand ?** Les dimanches 7 et 14 décembre à 10h00

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

**Prérequis ?** Aucun. Ce cycle est particulièrement recommandé aux personnes engagées dans la voie bouddhiste.

L'enseignement tantrique correspond en Inde à l'ultime phase de transmission du Dharma\*. Ultime car traditionnellement considérée comme indépassable, mais aussi parce qu'elle fut la dernière forme indienne du bouddhisme avant sa disparition. Il y a ainsi au cœur du tantra un jeu entre radicalité et danger, entre vérité des enseignements et vérité de l'époque de leur transmission. On aimerait dire ainsi du tantra qu'il est le « dharma par gros temps ». Or les temps changent et le nôtre – très gros à sa manière – nous dispose étrangement, ambiguë à le recevoir. L'aventure tantrique de Chögyam Trungpa aux USA l'atteste et possède encore, sur nombre de points, un caractère décisif. Toutefois, l'Amérique de la contre-culture, jeune, enthousiaste et fragile, est en grande partie passée, et appelle à une certaine mise à jour. Que représente donc désormais pour nous, à l'heure qui est la nôtre, le tantra ? En quoi est-il à nouveau et particulièrement une incomparable force éveillante pour notre temps ? Mais en quoi notre temps est-il à même, à sa manière, de corrompre cette force et par elle de nous corrompre ?

Ce séminaire d'introduction au tantra sera ainsi organisé en deux séances : l'une consacrée au sens général du tantra et à la chance qu'il peut être aujourd'hui pour nous ; l'autre dévolue à la mise en garde contre les manipulations et la naïveté qui n'est plus désormais protectrice, comme elle avait pu l'être quelques décennies plus tôt.

\* les enseignements du bouddhisme

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!



## DOULEUR ET COMPASSION

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

Un cours en ligne en cinq séances avec Alexis Lavis et Danielle Moysse

■ En direct sur zoom ou en *replay* avec Alexis Lavis et Danielle Moysse

**Quand ?** Cinq séances de janvier à mars 2026 - Le samedi à 10h00

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

**Prérequis ?** Aucun. Ce cycle est particulièrement recommandé aux personnes engagées dans la voie bouddhiste.

La compassion est souvent présentée comme une sensibilité particulière à la douleur de l'autre. Mais est-elle principalement une émotion, une épreuve de la douleur ? Et si oui, en quel sens ? Que nous dit le bouddhisme, qui commence par l'affirmation du caractère indissociable de l'existence et de la douleur, de cette épreuve et de la possibilité de la dépasser ? S'il est avant tout un chemin de compassion, puisqu'il s'agit d'entrer en rapport à la douleur de tous les êtres sensibles et de les aider à s'en libérer, que propose-t-il pour y parvenir ?

Le cours se déroulera selon le plan suivant :

### I - La douleur

Séance 1 – le 10 janvier avec Alexis Lavis : *Souffrir et ne pas souffrir*.

Alexis Lavis proposera un commentaire suivi des quatre nobles vérités.

Séance 2 – le 31 janvier avec Danielle Moysse : *Petite phénoménologie de la douleur*, en particulier à partir d'un livre de Marguerite Duras, intitulé *La Douleur*.

### II - La compassion

Séance 3 – le 14 février avec Alexis Lavis : *Le pas de géant du Bodhissatva* :

l'entrée dans le Mahakaruna (la grande compassion).

Séance 4 – le 7 mars avec Danielle Moysse : *Accompagner la douleur* : il s'agira, à partir de la réflexion menée par Danielle Moysse depuis 30 ans sur les questions d'éthique médicale, de voir comment soutenir la douleur, sans être emporté par elle.

Séance 5 – le 21 mars avec Alexis Lavis et Danielle Moysse : questions / réponses sur les séances précédentes.

## WEEK-END — UN WEEK-END AVEC L'ÉDITRICE DE CHÖGYAM TRUNGPA

À Paris à la Maison de la méditation avec Carolyn Gimian et Fabrice Midal

### Quand ?

- — Les 16, 17 et 18 janvier
- — Il sera possible de participer de manière indépendante à l'une ou l'autre des 3 journées

Comment ? Inscription indispensable

### Prérequis ?

- — La conférence du 16 janvier et la journée du 17 janvier sont réservées aux membres amis, sans autre prérequis
- — La journée du 18 janvier est réservée aux étudiants engagés dans la voie du Vajrayana

Carolyn Gimian est non seulement l'une des premières étudiantes de Chögyam Trungpa, mais elle a surtout joué un rôle central dans l'édition de la majorité de ses livres, composés à partir de ses enseignements oraux. Elle a aussi fondé les Archives Shambhala à Halifax qui ont permis de rassembler et préserver l'ensemble de l'œuvre de Chögyam Trungpa. C'est grâce à son travail incessant que sont aujourd'hui disponibles tous les enregistrements audio et vidéo de ses enseignements. Elle est sans doute celle qui a la vision la plus précise et la plus ample de son œuvre.

Carolyn a joué un rôle décisif dans le parcours de Fabrice. Elle l'a accueilli et soutenu lorsqu'il a entrepris l'écriture de la biographie de Chögyam Trungpa. À ce moment est née entre eux une amitié féconde et indestructible. C'est elle qui a ensuite rendu possible et encouragé le travail qu'a fait Fabrice pour fonder notre école, à une époque où il était dans une grande solitude. Sans elle, Reso n'aurait tout simplement jamais vu le jour. C'est donc pour nous une occasion précieuse de pouvoir l'accueillir et lui exprimer toute notre gratitude.



RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

Le week-end se décomposera en trois moments différents :

- — le vendredi soir, Carolyn donnera une conférence intitulée « Trois enseignements décisifs de Chögyam Trungpa : surmonter le matérialisme spirituel, reposer dans le cœur authentique de la tristesse et sourire à la peur » ;
- — la journée du samedi sera l'occasion d'explorer la relation entre enseignant et élève tout au long du chemin. Carolyn évoquera notamment la relation entre Chögyam Trungpa et un de ses principaux maîtres, J. Kongtrul de Setchen ;
- — le dimanche, elle transmettra aux étudiants engagés dans la voie du Vajrayana (voir p. 83) une pratique spécifique qu'elle a reçue de Chögyam Trungpa.



ci-contre, Carolyn Gimian

# WEEK-END — À LA RENCONTRE DE LA DIMENSION SPIRITUELLE DU FÉMININ ET DU MASCULIN

🏠 À Paris à la Maison de la méditation

Avec Shuling Cheng, Sylvie Dubreuil, Marine Manouvrier, Martin Monin  
et Dominique Sauthier

## Quand ?

- — Week-end 1: les 30 et 31 mai 2026
- — Week-end 2: les 10 et 11 octobre 2026
- — Week-end 3: les 5 et 6 décembre 2026

Des sessions intermédiaires  
en ligne seront proposées  
entre les week-ends

**Comment ?** Inscription indispensable pour l'ensemble des trois week-ends  
(il est demandé de s'engager à suivre le programme complet)

**Prérequis ?** Avoir suivi au moins une fois le stage 1

La pratique de la méditation nous invite à oser être vraiment qui nous sommes, à nous sentir autorisés à être dans notre singularité, notre vulnérabilité et notre force. Sur ce chemin, nous rencontrons toutes et tous, à un moment ou à un autre, un ensemble de stéréotypes et de carcans autour du féminin et du masculin qui sont à la source de grandes souffrances.

Les hommes ont ainsi souvent été sommés de se sacrifier pour un idéal, de devenir de « bons soldats » servant de chair à canon, tandis que les femmes ont été profondément asservies et opprimées.

De façon plus radicale, notre société s'est fondée sur la négation du principe féminin – celui de l'intangible et de l'ouvert – et s'est peu à peu enfermée dans un rapport mécanique et étroit au pouvoir, marqué par une forme d'exploitation de plus en plus généralisée.

Dans ce cycle de trois week-ends, nous allons partir dans un voyage pour découvrir comment être qui nous sommes de façon plus libre et plus heureuse.

OUVERT À TOUS! \*

Dans le premier week-end, nous explorerons les sources de notre aliénation qui sont beaucoup moins évidentes et beaucoup plus profondes que ce qu'on nous présente généralement.

Dans le deuxième week-end, nous découvrirons le message stupéfiant de la tradition du bouddhisme tibétain qui montre d'un jour surprenant et vivifiant ce qu'est le principe féminin. Bien loin des clichés habituels qui identifient le féminin à la douceur et le masculin à la force, le féminin y est pensé comme le principe de l'ouverture, de l'intelligence, de la connaissance (à la fois la vacuité et la sagesse), et le masculin comme celui de la compassion.

Le troisième week-end sera consacré à montrer comment cette reconnaissance du principe féminin et du principe masculin change radicalement notre manière de vivre nos diverses relations au quotidien.

Nous l'explorerons d'abord au travers de nos relations de couple et de tous les liens que nous pouvons cultiver avec d'autres êtres.

Nous verrons comment faire l'amour de manière plus digne et épanouie.

Et nous découvrirons finalement que comprendre le sens de la relation permet de changer notre rapport à tout ce que nous vivons au quotidien : nos difficultés, nos aspirations, les conflits que nous rencontrons...

C'est à un changement profond de perspective que nous vous invitons au travers de ces trois week-ends : libérer la grandeur et la puissance du masculin et du féminin en chacun d'entre nous et contribuer ainsi à rendre le monde un peu plus humain.

LIEN POUR ACCÉDER À LA PAGE EN LIGNE

\* Si vous n'êtes pas membre ami,  
une adhésion temporaire,  
valable un an, vous permet de  
vous inscrire à cet événement.



# WEEK-END — À LA DÉCOUVERTE DE LA DIMENSION SPIRITUELLE DE L'HOMOSEXUALITÉ

Comment la méditation peut transformer ma manière de vivre mon homosexualité

🏠 À Paris à la Maison de la méditation avec Fabrice Midal et avec la participation de Hadrien France-Lanord

Quand ? Les 20 et 21 juin

Comment ? Inscription obligatoire

OUVERT À TOUS ! \*

Être homosexuel offre des possibilités de vie singulières, uniques et merveilleuses. Telle est la dimension spirituelle de l'homosexualité dont, étrangement, personne ne parle, se contentant d'aborder la question sous le seul angle social et politique – qui est certes important, mais profondément insuffisant.

Lorsqu'on parle d'homosexualité, on affronte un mur de conceptions dogmatiques et idéologiques qu'il est important d'analyser pour pouvoir s'en libérer.

Dans ce week-end, nous travaillerons à comprendre comment ce mur s'est constitué afin de cesser de le prendre pour une sorte de vérité indiscutable.

C'est un profond soulagement. D'abord pour ceux qui sont homosexuels et qui ont vécu depuis leur naissance avec le message qu'ils étaient en faute d'être qui ils sont, mais aussi pour tous les êtres humains qui sont ainsi libérés d'un carcan dogmatique sur ce que devraient être le genre, la fécondité, les relations entre les êtres, le sens de la sexualité et de l'amour.

Mais cela ne suffit pas.

Il importe d'aller plus loin et de comprendre ce qui structure la condamnation de l'homosexualité dans la plupart des cultures.

Or là, nous allons de surprise en surprise. Car l'arrière-plan n'est pas visible au premier regard. Il est même tout à fait impensé.

Il repose sur une conception de notions qui semblent n'avoir rien à voir avec la question : le regard sur l'homosexualité dépend de notre conception de la vie, de ce que veut dire « être » pour tout être humain, et de ce que sont la liberté et l'amour.

Nous interrogerons donc cette structure conceptuelle. C'est une grande libération qui en découle.

Mais il faut faire encore un pas de plus – ce qui constituera la part décisive de ce week-end.

En effet, une fois libéré du discours qui prétend expliquer l'homosexualité – généralement pour la condamner ou, plus rarement, pour tenter de la justifier – il devient possible de s'étonner de l'énigme de l'homosexualité, de ce qu'elle nous demande.

Qu'en est-il de l'aventure propre à chacun d'être homosexuel ? Comment l'être ? Il s'agit là d'un travail aussi passionnant qu'exaltant – mais qui a été pourtant si peu défriché...

Pour explorer ces trois étapes de notre cheminement, nous nous appuyerons sur quelques pratiques de la méditation qui seront autant de manières de fêter notre liberté.

\* Si vous n'êtes pas membre ami, une adhésion temporaire, valable un an, vous permet de vous inscrire à cet événement.



# WEEK-END — PARLER DE LA MORT POUR VIVRE PLUS PLEINEMENT



À Paris à la Maison de la méditation  
avec Agnès Barré-Laurry et Clarisse Gardet

**Quand ?** Les 4 et 5 juillet

**Comment ?** Inscription indispensable

OUVERT À TOUS!\*

La mort est un sujet délicat, voire tabou. On est souvent démunis pour penser à sa propre mort, affronter la perte d'un être cher ou pour accompagner ses proches dans ces épreuves.

Or, pour habiter pleinement nos vies, regarder le monde dans sa beauté, nous ne pouvons pas faire l'économie de regarder en face la finitude inhérente à toute existence humaine.

Comment ouvrir un autre rapport à la question de la mort, mais également à celle du deuil, de la vieillesse, de la maladie et à tout ce qui concerne nos limites ?

Ce week-end propose à chacun(e) une réflexion active autour de ces sujets.

Les deux intervenantes, à partir de leur expérience et de leur travail, montreront en quoi la méditation est une voie très précieuse pour ouvrir un espace où reconnaître ce qui nous pèse, nous entrave, nous effraye et pour dessiner un chemin où trouver le courage d'y faire face.

Ce week-end est ouvert à toute personne désireuse de plus de clarté autour de ces questions essentielles à tout âge de la vie.

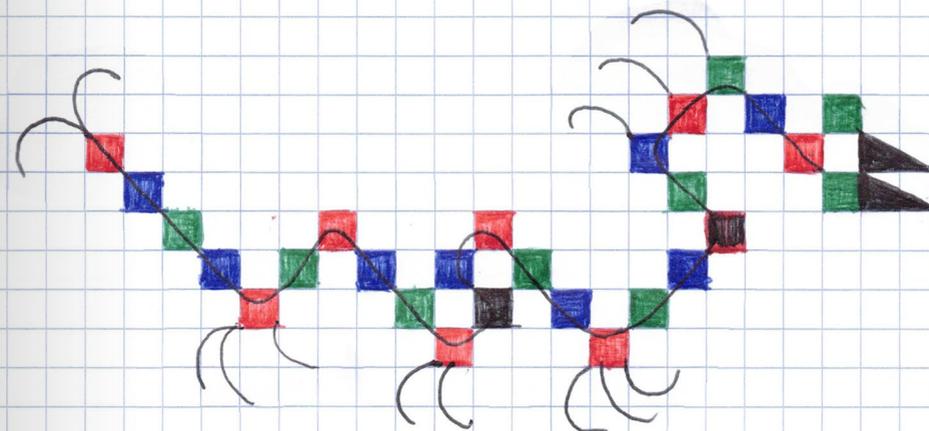
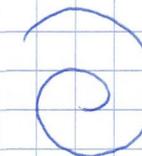
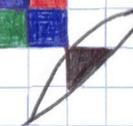
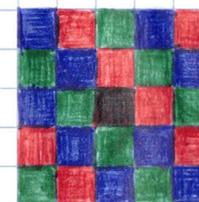
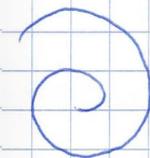
Les enseignements alterneront avec des exercices et méditations thématiques.

## Les enseignantes :

**Agnès Barré-Laurry** exerce le métier de psychologue clinicienne depuis plus de 20 ans à l'hôpital public, et aujourd'hui dans un service de maternité et de néonatalogie. Elle fait chaque jour l'expérience des bienfaits d'une présence authentique et sincère dans sa relation thérapeutique aux patients et en particulier dans l'accompagnement du deuil périnatal.

**Clarisse Gardet**, auteur du livre *Mieux vivre avec la maladie*, Clarisse accompagne des malades, quel que soit le stade de leur maladie, en individuel et en collectif. Elle anime également des rencontres entre proches. L'échange, l'écoute et le partage entre personnes vivant des expériences similaires constituent des ressources essentielles.

\* Si vous n'êtes pas membre ami, une adhésion temporaire, valable un an, vous permet de vous inscrire à cet événement.



# CURSUS INSTRUCTEUR DE MÉDITATION

- Présentation du cursus
- Année 1: Pratiquer et transmettre la pleine présence
- Année 2: Pratiquer et transmettre la bienveillance et l'auto-compassion
- Année 3: Mise en pratique et entraînement

# LE CURSUS INSTRUCTEUR DE MÉDITATION DE RESO

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

 En ligne + stages en résidentiel  
Avec Fabrice Midal et les enseignants de Reso

## Quand ?

- — Réunion de présentation du cursus et de chaque année de formation en novembre
- — Démarrage en janvier, inscription en ligne possible jusque fin janvier
- — Candidature et lettre de motivation pour la troisième année en septembre

Dirigé par Fabrice Midal et son équipe, le cursus Instructeur de méditation est une formation progressive de trois ans. Ce cursus permet de s'initier en profondeur à la méditation et d'apprendre à la transmettre, que ce soit dans un cadre personnel ou professionnel. Chaque année explore un axe central – pleine présence, bienveillance et auto-compassion, puis mise en pratique et entraînement – afin de développer une expérience solide et incarnée de la méditation.

## Qu'est-ce que le cursus instructeur ?

- — 3 années de formation données par Fabrice Midal et les enseignants de Reso.
- — Un chemin personnel et progressif pour se former en profondeur à la pratique de la méditation.
- — Un parcours nourri par l'expérience de professionnels du soin et de l'accompagnement, afin de pouvoir intégrer la méditation à votre métier.
- — Des temps d'entraînements réguliers pour apprendre à transmettre la pratique.

## À qui s'adresse le cursus ?

- — À tous ceux qui souhaitent structurer leur chemin de méditant.
- — À tous ceux qui transmettent ou souhaitent transmettre la méditation dans un cadre personnel ou professionnel.
- — Et à tous ceux qui souhaitent mieux comprendre et soutenir la transmission que garde Reso.

## Programme des 3 années

année 1 : Pratiquer et transmettre la pleine présence

année 2 : Pratiquer et transmettre la bienveillance et l'auto-compassion

année 3 : Mise en pratique et entraînement



# ANNÉE 1: TRANSMETTRE LA PLEINE PRÉSENCE

 En ligne + stage en résidentiel  
avec Fabrice Midal et les enseignants de Reso

Quand ? De janvier à décembre 2026.

Comment ? Inscription à partir du 29 septembre sur le site de Reso :  
↳ <https://formations.reso.co>

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

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

## Partie 1: Comprendre et pratiquer

- — Les 5 pratiques de base (5 cours en visioconférence = 5h)
- — Mieux vivre grâce à la méditation (cours en ligne de 11 séances = 5h)
- — Le socle éthique de la transmission (cours en ligne de 5 séances = 2h)
- — Peur, angoisse, déprime, colère, isolement: comment la méditation aide concrètement face aux problèmes de la vie (cours en ligne de 10 séances = 5h)

## Partie 2: Comment transmettre ?

5 cours en visioconférence d'environ 1h30

- — Le cadre de base d'une séance de méditation
- — Comment la méditation peut-elle aider le travail des soignants?
- — Méditation pour les jeunes et les sportifs
- — Méditation en entreprise
- — Méditation pour les personnes âgées (aînés et aidants)

## 1 stage en présentiel et des groupes de travail à distance :

- — le stage 1 (5 jours en présentiel) – Voir p.46 (ou stage 2 pour les personnes ayant déjà suivi le stage 1).
- — la participation à un groupe « Méditons ensemble ! » (1h en visioconférence tous les 15 jours – fortement recommandé !) – Voir p.24
- — 2 temps de questions / réponses avec les enseignants, dont 1 séquence avec Fabrice Midal (environ 2 x 1h30 en visioconférence).

# ANNÉE 2 : PRATIQUER ET TRANSMETTRE LA BIENVEILLANCE ET L'AUTO-COMPASSION

 En ligne + stage en résidentiel  
avec Fabrice Midal et les enseignants de Reso

**Quand ?** De janvier à décembre 2026.

**Comment ?** Inscription à partir du 29 septembre sur le site de Reso :

↳ <https://formations.reso.co>

**Qui contacter ?** Thomas Gusatto : [formation@reso.co](mailto:formation@reso.co)

**Prérequis ?** Avoir suivi l'année 1 de formation.

Cette seconde année de formation permet de découvrir les 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.

## Partie 1: Comprendre et pratiquer

cours en ligne de 13 séances au total = 18h + 3 cours en visioconférence d'environ 1h30

- — Faire que la présence soit bienveillante.
- — Trouver sa place, avoir pleinement le droit d'être.
- — Faire la paix avec l'imperfection.
- — Avoir de la bonté pour soi.
- — Apaiser et accueillir notre enfant intérieur.
- — Guérir ce qui est blessé en soi.
- — Le pouvoir de la relation – une révolution.
- — Aimer les choses tout simplement.
- — L'amour vaste et inconditionnel.

+ 3 cours en visioconférence de transmission et d'exploration des pratiques de bienveillance et d'auto-compassion

## Partie 2: Comment transmettre ?

8 cours en visioconférence d'environ 1h30

- — Comment transmettre les pratiques d'auto-compassion dans un cadre thérapeutique ?
- — La bienveillance et l'auto-compassion face à la souffrance
- — La bienveillance dans l'éducation des enfants
- — Les pratiques de bienveillance et d'auto-compassion pour accompagner et aider les personnes âgées

## 1 stage en présentiel et des groupes de travail à distance :

- — le stage 2 (5 jours en présentiel) – Voir p.47 (ou stage 3 pour les personnes ayant déjà suivi les stages 1 et 2)
- — la participation à un groupe « Méditons ensemble ! » (1h en visioconférence tous les 15 jours – fortement recommandé !) – Voir p.24
- — 4 temps de questions / réponses avec les enseignants, dont 1 séquence avec Fabrice Midal (en visio, environ 4 x 1h30)



## NOUVEAU : ANNÉE 3

## MISE EN PRATIQUE ET ENTRAÎNEMENT

 En ligne + stage en résidentiel

avec Fabrice Midal et les enseignants de Reso

**Quand ?** De janvier à décembre 2026.

**Comment ?** **Places limitées :** uniquement sur candidature, avec lettre de motivation, à transmettre en septembre

**Qui contacter ?** Thomas Gusatto: [formation@reso.co](mailto:formation@reso.co)

**Prérequis ?** Avoir suivi les 2 premières années de formation.

Cette troisième année est destinée aux personnes ayant une solide expérience de la méditation qui souhaitent s'engager dans sa transmission. Elle vise à comprendre la pratique en profondeur et à acquérir des points de repère clairs et précis pour devenir instructeur de méditation. Elle comprend deux stages pour compléter pleinement sa formation et sa compréhension de la pratique et des mises en situation pour apprendre à transmettre.

### Des groupes d'entraînement

groupes de 20 personnes avec un enseignant de Reso – 1 visioconférence par mois

- — 10 séances thématiques en ligne sur l'année : chaque séance aborde un thème de transmission
- — Préparation en amont avec une fiche de travail et une vidéo d'enseignement
- — Exercices de guidage de méditation en binôme + temps de partage et *feedback*

### Un approfondissement fondamental

cours en ligne de 10 séances = 5h + des questions d'étude

- — L'origine bouddhiste de la méditation.
  - — Les problèmes dans la transmission de la méditation aujourd'hui.
  - — Comprendre les émotions.
  - — L'héritage de Chögyam Trungpa.
- 
- — Comprendre la cohérence du cycle des 7 stages de Reso.
  - — Qu'est-ce que la spiritualité ?
  - — La question et la responsabilité de la transmission.
  - — La méditation est-elle thérapeutique ?
- + questions d'étude et ressources en ligne pour approfondir individuellement.
- 2 stages en présentiel et des groupes de travail à distance :**
- — les stages 3 & 4 (5 et 6 jours en présentiel) – Voir p.48
  - — facultatif (mais vivement recommandé) : un groupe personnel de méditation au travail, en accompagnement/soin individuel, dans un cadre associatif, familial ou avec des amis... Pour s'exercer en situation (fiches, outils et supports d'aide fournis)



# LES ENSEIGNEMENTS BOUDDHISTES

- La voie du Bouddha en toute simplicité
  - Le chemin bouddhiste dans Reso

# LA VOIE DU BOUDDHA EN TOUTE SIMPLICITÉ

[Un cours en ligne pour découvrir la singulière et formidable aventure 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 2025 à mars 2026

● — Le samedi de 11h00 à 12h00

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

[Comment ?](#) Accès libre à la première séance.

Inscription indispensable pour suivre la suite du cours

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. Il 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 : visage inhabituel de la résistance
2. Comment ne pas se laisser submerger par la vague du divertissement ?
3. Le chemin bouddhiste : de la décence et l'humilité à l'héroïsme et à la grandeur
4. Le cœur de l'éthique bouddhiste : présence et bienveillance
5. À la découverte de notre esprit
6. Qu'est-ce que le bouddhisme nous apprend sur la pratique de la méditation ?
7. La prise de refuge
8. L'expérience d'une retraite dans Reso

[LIEN POUR ACCÉDER À LA PAGE EN LIGNE](#)



# LE CHEMIN BOUDDHISTE DANS RESO

Reso offre la possibilité à celles et ceux qui le souhaitent de suivre un parcours structuré et progressif pour étudier et pratiquer les enseignements du bouddhisme. Ce chemin est accessible après avoir suivi les deux premiers stages de Reso (p.46) ainsi que le cours « La voie du Bouddha en toute simplicité » (p.81) lors duquel ce chemin vous sera présenté en détail.

## La prise de refuge

La prise de refuge marque l'entrée de chaque méditant dans la voie bouddhiste, elle est donnée tous les ans, par Fabrice Midal, au moment de Pâques.

🏠 À Paris à la Maison de la méditation avec Fabrice Midal

Quand ? ● — Les 4, 5 et 6 avril

Prérequis ? Avoir fait un stage 2 et avoir suivi le cours en ligne « La voie du Bouddha en toute simplicité »

## La retraite d'été

Après avoir pris refuge, les étudiants sont invités à suivre la retraite d'été de Reso lors de laquelle leur seront transmises les pratiques propres à la voie bouddhiste : la pratique de la grande compassion du Mahayana, la pratique d'Oryoki (l'art méditatif de prendre ses repas) et bien d'autres. Cette retraite permet ainsi d'entrer dans le chemin de la vaste libération.

🏠 Aux Jardins de Reso

Quand ? ● — Du 30 juillet au 9 août

Prérequis ? Avoir pris refuge au sein de Reso

## La retraite d'hiver

Vous pourrez ensuite poursuivre et approfondir votre chemin lors des retraites d'hiver, durant lesquelles vous recevrez les différentes initiations et transmissions (les paramita).

🏠 Aux Jardins de Reso

Quand ? ● — Du 21 février au 1<sup>er</sup> mars

Prérequis ? Avoir suivi la retraite d'été au moins un an auparavant

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

## LE VAJRAYANA

Les étudiants les plus avancés sur le chemin bouddhiste peuvent poursuivre leur parcours en recevant les pratiques et les enseignements du Vajrayana et particulièrement la pratique du poème de Padmasambhava et de Yeshe Tsogyal qui constitue, dans Reso, le cœur de cette voie.

Cette année, Fabrice Midal transmettra cette pratique au mois d'août, au début de la retraite Vajrayana. Pour la recevoir, il est nécessaire d'avoir au moins reçu au préalable les deux premières paramita. Si c'est votre cas, et que vous souhaitez vous engager dans cette voie, vous devez écrire une lettre de motivation à l'attention de Fabrice et l'envoyer à Benjamin Couchot (benjamin.couchot@reso.co) avant le 30 juin 2026. Aucune demande ne pourra être prise en compte passé ce délai.

## Week-end de pratique du poème de Padmasambhava et de Yeshe Tsogyal

🏠 À Paris à la Maison de la méditation

Quand ? ● — Les 22 et 23 novembre

Prérequis ? Avoir reçu le poème

## Une journée de transmission avec Carolyn Gimian

Lors de cette journée, Carolyn transmettra le Guru Yoga écrit par Chögyam Trungpa ainsi que la pratique du festin de la Sadhana du Mahamudra.

🏠 À Paris à la Maison de la méditation

Quand ? ● — Le dimanche 18 janvier

Prérequis ? Avoir reçu le poème. Voir aussi p.62

## Retraite Vajrayana

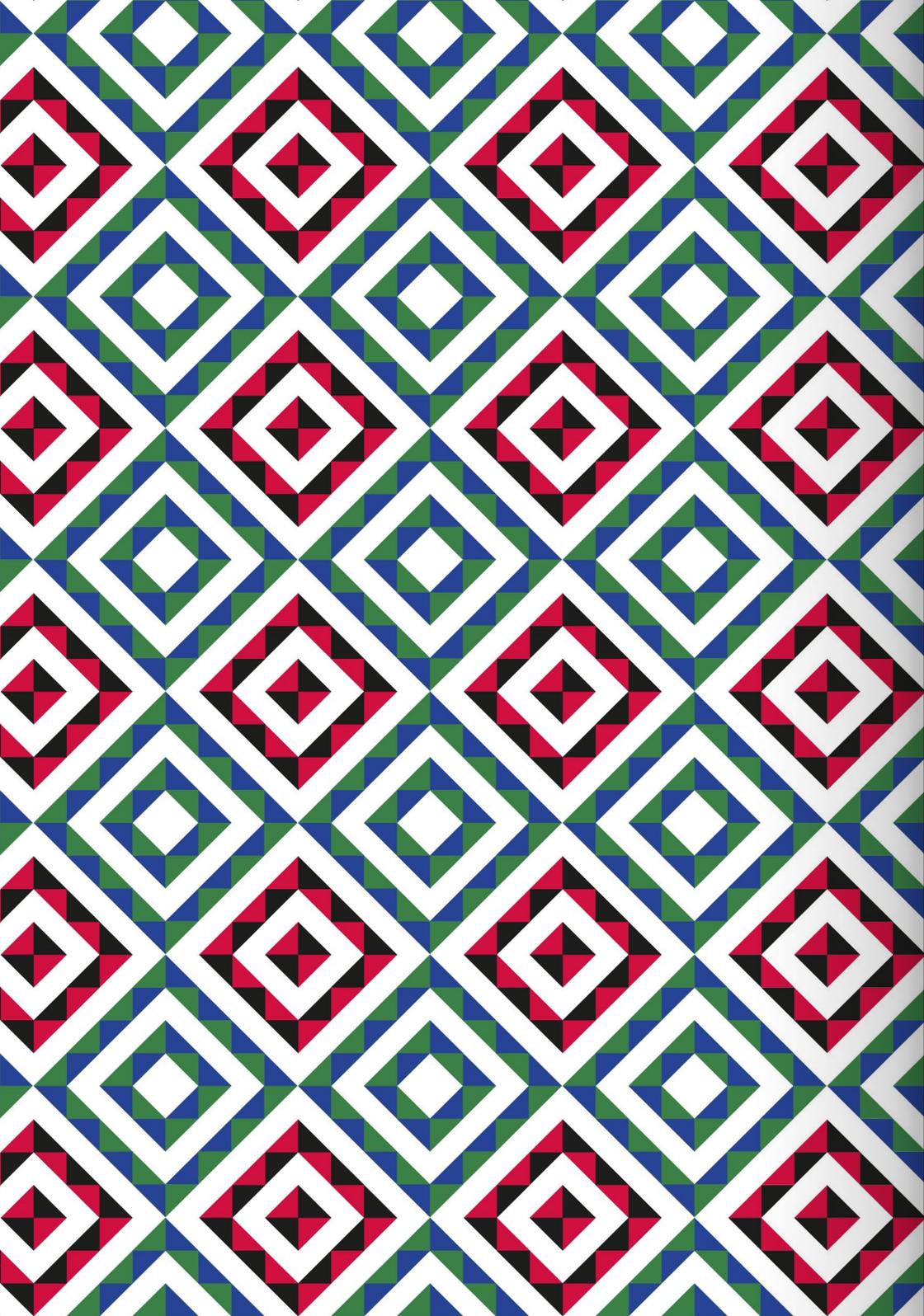
🏠 Aux Jardins de Reso

Quand ? ● — Du 15 au 18 août

Prérequis ? Avoir reçu le poème ou être autorisé à le recevoir au début de la retraite (voir ci-dessus)

## Qui contacter ?

Pour l'ensemble du chemin bouddhiste, contactez Mathieu Brégégère :  
mathieu.bregere@reso.co



# LA VOIE KASUNG

# LA VOIE KASUNG

RÉSERVÉ AUX MEMBRES AMIS!

## 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 manifester un sens de confiance, d'allant et de chaleur dans chaque situation.

## Qui contacter ?

Pour toute question, contactez Marine Manouvrier responsable des kasung:  
[marine.manouvrier@reso.co](mailto:marine.manouvrier@reso.co)

## Pratiques kasung

📺 En ligne

Quand ? ● — Un dimanche sur deux à 21h00 à partir du 31 août 2025

## Formation continue

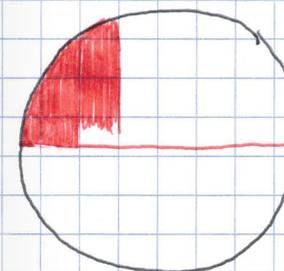
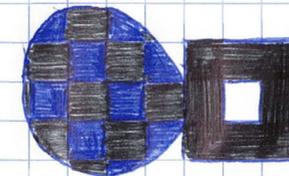
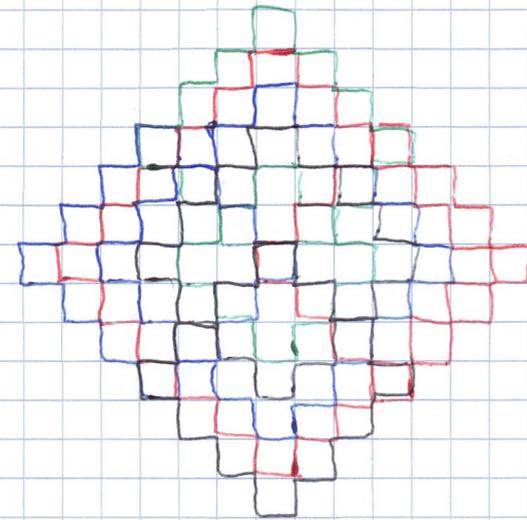
📺 En ligne

Quand ? ● — Rencontres des squads: sept., nov. 2025, janv., mars, mai 2026

## Week-end de formation

🏠 Aux Jardins de Reso

Quand ? ● — Du 30 avril au 3 mai



# DÉCOUVRIR RESO

- Ateliers découverte
- Comment nous rejoindre ?

# ATELIERS DÉCOUVERTE

Séances de découverte gratuites en ligne ou à la Maison de la méditation

■ **EN LIGNE** sur zoom avec un enseignant de Reso

Quand ? Le samedi de 11h30 à 12h30

Comment ? Inscription gratuite indispensable sur le site de Reso

🏠 **À LA MAISON DE LA MÉDITATION** à Paris avec les enseignants de Reso

Quand ? Deux séances par mois.

Soit : ● — Le mardi de 19h30 à 21h00

● — Le jeudi de 16h30 à 18h00

● — Le samedi de 10h30 à 12h00

OUVERT À TOUS!

Comment ? Inscription gratuite indispensable sur le site de Reso

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 des séances gratuites et sans engagement qui ont lieu en ligne ou en présentiel à Paris – l'occasion de visiter notre Maison de la méditation. Elles ont été pensées pour que vous puissiez nous rencontrer et découvrir la méditation telle qu'elle est transmise au sein de Reso.

Vous serez guidé dans une pratique toute simple par 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. Pour les séances à la Maison de la méditation, un pot convivial est proposé à celles et ceux qui souhaitent poursuivre les échanges après la séance

LIEN POUR ACCÉDER À LA PAGE EN LIGNE



# COMMENT NOUS REJOINDRE ?

Le projet de Reso vous parle ? Vous avez envie de vous y 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](http://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.

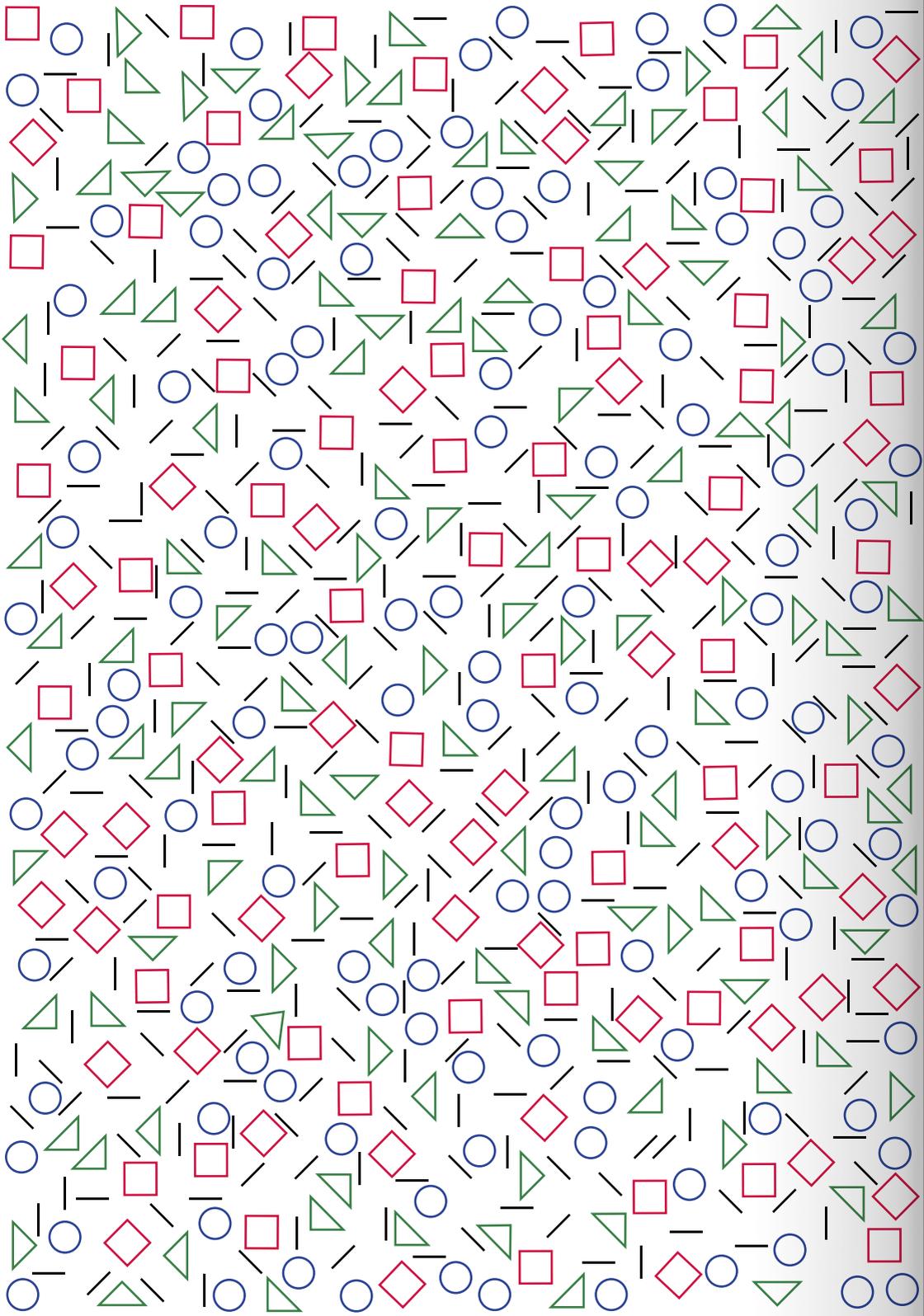
Néanmoins, plusieurs possibilités s'offrent à vous pour nous rencontrer sans devenir membre ami :

1. À l'occasion des soirées du mardi animées par Fabrice Midal ([voir p.14](#)).
2. Lors des « ateliers découvertes » gratuits, organisés en ligne ou en présentiel à Paris par les enseignants de Reso ([p.91](#)).
3. En assistant aux rencontres littéraires ouvertes à tous organisées à Paris, à la Maison de la méditation ([p.39](#)).
4. En participant aux stages 1 et 2 de notre cycle de sept stages\* ([voir p.46](#)), au grand séminaire annuel en ligne\* de Fabrice Midal ([p.58](#)), aux week-ends thématiques\* qui ont lieu à Paris, Bruxelles et Genève ([p.18](#), [p.36-37](#), [p.62—68](#));

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



LIEN POUR NOUS REJOINDRE EN LIGNE



# MEMENTO



## VOS LIENS UTILES

Le site de Reso

Vous y trouverez tout le détail des événements et les liens pour vous inscrire : [www.reso.co](http://www.reso.co)

[SITE DE RESO](#)

Clique sur l'un des boutons ci-contre pour accéder à la plateforme concernée.

[FACEBOOK DE RESO](#)
[INSTAGRAM DE RESO](#)
[YOUTUBE DE RESO](#)
Sur les réseaux

Retrouvez Reso sur Facebook, Instagram et YouTube!

## LES LIEUX DE RESO

À la villeLa Maison de la méditation

Le centre parisien de Reso dans lequel nous nous rassemblons pour nos soirées hebdomadaires, de nombreuses rencontres et certains week-ends.

12 rue de la Chine (accès au 10 bis)  
75 020 Paris

À la montagneLes Jardins de Reso

Tout Reso est très enthousiaste à l'idée d'investir très bientôt ce nouveau centre dans lequel auront lieu les stages, séminaires et retraites en résidentiel!

55, Rue des Clairmontelles  
01130 Le Poizat-Lalleyriat



## PLANNING HEBDO

Tout ce qu'un membre ami peut faire en une semaine... sans y être obligé !

MARDI	AU CŒUR DE LA TRANSMISSION SPIRITUELLE	À la Maison de la méditation & en ligne	19h30
-------	--	---	-------

MERCREDI	UNE HEURE, UNE ŒUVRE	À la Maison de la méditation & en ligne	19h30
----------	----------------------	---	-------

JEUDI	OUVRIR SON CŒUR	À la Maison de la méditation & en ligne	19h30
-------	-----------------	---	-------

VENDREDI	RENCONTRES LITTÉRAIRES ou À LA RECHERCHE DE LA VIE HEUREUSE	À la Maison de la méditation & en ligne	19h30
----------	---	---	-------

SAMEDI	DOULEUR ET COMPASSION ou LA VOIE DU BOUDDHA EN TOUTE SIMPLICITÉ	À la Maison de la méditation & en ligne	10h00 ou 14h00
--------	---	---	----------------------

DIMANCHE	SUR LE CHEMIN ou JOURNÉE DE PRATIQUE / NYINTHUN ou PRATIQUE KASUNG	En ligne Dans votre centre En ligne	10h00 10h-17h 21h00
----------	--	---	---------------------------

## SEPTEMBRE

Courant sept.	<a href="#">INSCRIPTIONS À «MÉDITONS ENSEMBLE!» P.24</a>	En ligne	<a href="#">GROUPE</a>
Le 16	<a href="#">LA VIE DE RESO P.19</a>	En ligne	<a href="#">RENCONTRE</a>

## OCTOBRE

Du 13 au 17	<a href="#">5 JOURS POUR VIVRE LA PROFONDEUR DE LA MÉDITATION P.46</a>	Auvergne	<a href="#">STAGE 1</a>
Du 18 au 22	<a href="#">APPRENDRE À TRANSFORMER SES DIFFICULTÉS P.50</a>	Auvergne	<a href="#">STAGE 5</a>
Du 23 au 27	<a href="#">TROUVER LE CORPS, ENTRER DANS LA JOIE P.48</a>	Auvergne	<a href="#">STAGE 3</a>
Du 28 au 01/11	<a href="#">5 JOURS POUR VIVRE LA PROFONDEUR DE LA MÉDITATION P.46</a>	Auvergne	<a href="#">STAGE 1</a>

## NOVEMBRE

Courant nov.	<a href="#">COMMENCER À MÉDITER P.9</a>	En ligne	<a href="#">COURS</a>
Le 2	<a href="#">INTÉGRALE DES SEQUENZE DE BÉRIO P.38</a>	À Paris	<a href="#">CONCERT</a>
Le 16	<a href="#">SUR LE CHEMIN P.25</a>	En ligne	<a href="#">RENCONTRE</a>
Du 15 au 16	<a href="#">VOIR P.36</a>	À la Maison de la méditation	<a href="#">WEEK-END</a>
Du 29 au 07/12	<a href="#">STAGE DE L'INTÉGRATION ET DE L'ACCOMPLISSEMENT P.52</a>	Morvan	<a href="#">STAGE 6</a>



## DÉCEMBRE

Courant déc.	<a href="#">LES TRÉSORS DE RESO P.10</a>	En ligne	<a href="#">COURS</a>
Du 26 au 30	<a href="#">MÉDITER POUR ÉVEILLER SON CŒUR P.16</a>	En ligne	<a href="#">SÉMINAIRE</a>

## JANVIER

Courant Janv.	<a href="#">INSCRIPTIONS À «MÉDITONS ENSEMBLE» P.24</a>	En ligne	<a href="#">GROUPE</a>
Du 16 au 18	<a href="#">WEEK-END AVEC CAROLYN GIMIAN P.62</a>	À la Maison de la méditation	<a href="#">WEEK-END</a>
Du 31 au 01/02	<a href="#">TROUVER L'ACCORD P.37</a>	Bruxelles	<a href="#">WEEK-END</a>

## FÉVRIER

Du 7 au 8	<a href="#">EXPLORER LA PROFONDEUR DE LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION » P.18</a>	Genève	<a href="#">WEEK-END</a>
Du 6 au 10	<a href="#">TROUVER LE CORPS, ENTRER DANS LA JOIE P.48</a>	Hérault	<a href="#">STAGE 3</a>
Du 11 au 15	<a href="#">ENTRER DANS LA CONFIANCE P.47</a>	Hérault	<a href="#">STAGE 2</a>
Du 16 au 20	<a href="#">5 JOURS POUR VIVRE LA PROFONDEUR DE LA MÉDITATION P.46</a>	Hérault	<a href="#">STAGE 1</a>
Du 21 au 01/03	<a href="#">RETRAITE D'HIVER P.82</a>	Jardins de Reso	<a href="#">RETRAITE</a>

## MARS

Courant mars DÉCOUVRIR ET PRATIQUER LA BIENVEILLANCE P.17 En ligne GROUPE

Courant mars COMMENCER À MÉDITER P.9 En ligne COURS

## AVRIL

Du 4 au 6 PRISE DE REFUGE P.82 À la Maison de la méditation WEEK-END

Du 4 au 8 5 JOURS POUR VIVRE LA PROFONDEUR DE LA MÉDITATION P.46 Pays de la Loire STAGE 1

Du 9 au 13 ENTRER DANS LA CONFIANCE P.47 Pays de la Loire STAGE 2

Du 14 au 19 L'INTELLIGENCE DE L'AMOUR P.49 Pays de la Loire STAGE 4

Du 18 au 19 TROUVER L'ACCORD P.37 À la Maison de la méditation WEEK-END

Du 20 au 24 5 JOURS POUR VIVRE LA PROFONDEUR DE LA MÉDITATION P.46 Pays de la Loire STAGE 1

Du 30 au 03/05 WEEK-END DE FORMATION KASUNG P.86 Jardins de Reso WEEK-END

## MAI

Courant mars LES TRÉSORS DE RESO P.10 En ligne GROUPE

Les 30 et 31 À LA RENCONTRE DE LA DIMENSION SPIRITUELLE DU FÉMININ ET DU MASCULIN P.64 À la Maison de la méditation WEEK-END

## JUIN

Courant mars COMMENCER À MÉDITER P.9 En ligne COURS

Les 6 au 7 TROUVER L'ACCORD P.37 À Genève WEEK-END

Du 20 et 21 À LA DÉCOUVERTE DE LA DIMENSION SPIRITUELLE DE L'HOMOSEXUALITÉ P.64 À la Maison de la méditation WEEK-END

## JUILLET

Du 4 au 5 PARLER DE LA MORT POUR VIVRE PLUS PLEINEMENT P.68 À la Maison de la méditation WEEK-END

Du 15 au 19 5 JOURS POUR VIVRE LA PROFONDEUR DE LA MÉDITATION P.46 Jardins de Reso STAGE 1

Du 20 au 24 TROUVER LE CORPS, ENTRER DANS LA JOIE P.48 Jardins de Reso STAGE 3

Du 25 au 29 5 JOURS POUR VIVRE LA PROFONDEUR DE LA MÉDITATION P.46 Jardins de Reso STAGE 1

## AOÛT

Du 30/07 au 9 RETRAITE D'ÉTÉ P.82 Jardins de Reso RETRAITE

Du 9 au 14 ENTRER DANS LA DIMENSION SPIRITUELLE DE LA MÉDITATION P.52 Jardins de Reso STAGE 7

Du 15 au 18 RETRAITE VAJRAYANA P.83 Jardins de Reso RETRAITE



## VOS CONTACTS

**Yveline Roque**

Gardiennne de la communauté de Reso:  
[yveline.roque@reso.co](mailto:yveline.roque@reso.co)

**Mathieu Brégégère**

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

**Benjamin Couchot**

Programmation des événements, référent des enseignants  
 et de la Maison de la méditation, suivi des retraites  
 solitaires: [benjamin.couchot@reso.co](mailto:benjamin.couchot@reso.co)

**Clarisse Gardet**

Adhésion des membres:  
[membres@reso.co](mailto:membres@reso.co)

**Stéphane Wernert**

Coordination des groupes « Méditons ensemble! » :  
[st.wernert@gmail.com](mailto:st.wernert@gmail.com)

**Thomas Gusatto**

Référent du cursus Instructeur de méditation:  
[formation@reso.co](mailto:formation@reso.co)

**Marine Manouvrier**

Responsable de la voie kasung, enseignante référente  
 en Belgique: [marine.manouvrier@reso.co](mailto:marine.manouvrier@reso.co)

**Alexis Bedjaoui**

Coordination de l'espace membres:  
[alexis.bedjaoui@reso.co](mailto:alexis.bedjaoui@reso.co)

**Martin Monin**

Site internet et référent des Jardins de Reso:  
[martin.monin@reso.co](mailto:martin.monin@reso.co)

**Rebecca Haegelen**

Réseaux sociaux et communication externe:  
[rebecca.haegelen@reso.co](mailto:rebecca.haegelen@reso.co)

## DANS VOS GROUPES LOCAUX



[Anne Vignau](#)

Référente des groupes locaux: [a\\_vignau@yahoo.fr](mailto:a_vignau@yahoo.fr)



[Marie-Jeanne Templier](#)

Groupe de Bretagne : [mjtemplier@orange.fr](mailto:mjtemplier@orange.fr)



[Jeanne Ghuysen](#)

Groupe de Bruxelles: [belgique@reso.co](mailto:belgique@reso.co)



[Carol Baggio](#)

Groupe de Bordeaux: [carol.baggio@zaclys.net](mailto:carol.baggio@zaclys.net)



[Estelle Montané](#)

Groupe de Dijon: [estellemontane@gmail.com](mailto:estellemontane@gmail.com)



[Elisabeth Vialon](#)

Groupe de Lyon: [elisvialon@gmail.com](mailto:elisvialon@gmail.com)



[Agnès Barré-Laury & Simon Augras](#)

Groupe de Lille – Arras:

[agnesbarrelaury@gmail.com](mailto:agnesbarrelaury@gmail.com) (Arras)



[saugras@gmail.com](mailto:saugras@gmail.com) (Lille)



[Pierre Berthelot](#)

Groupe de Montréal: [pierberthelot9@gmail.com](mailto:pierberthelot9@gmail.com)



[Pierre Martel](#)

Groupe de Paris (Maison de la méditation):  
[paris@reso.co](mailto:paris@reso.co)



[Estelle Beiner](#)

Groupes en Suisse (Genève, Lausanne, Neuchâtel):  
[suisse@reso.co](mailto:suisse@reso.co)



## COMMENT AIDER RESO ?

Quelques pistes...

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

- ☛ Contacte **Mathieu Brégère**. Il pourra t'orienter!  
↳ [mathieu.bregerere@reso.co](mailto:mathieu.bregerere@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.102

**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. 25) et «La vie de Reso» (voir p. 26) 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](mailto:martin.monin@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](mailto:isa.schor@gmail.com)
- ☛ Tu peux augmenter le montant de ta cotisation et devenir membre bienfaiteur. Contacte **Clarisse Gardet** : [membres@reso.co](mailto:membres@reso.co)

**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...).**

- ☛ Envoie un message à **Yveline Roque**, notre gardienne de la communauté : [yveline.roque@reso.co](mailto:yveline.roque@reso.co)

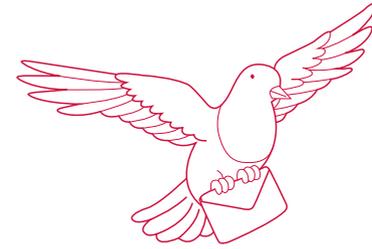
**J'ai envie de faire connaître Reso autour de moi.**

- ☛ Si tu es sur Instagram ou Facebook, n'hésite pas à partager tes expériences et ton chemin dans l'école. Si tu le fais, pense à taguer Reso en saisissant **@reso** dans ton post.
- ☛ N'hésite pas à proposer à tes proches, tes amis, les personnes que tu rencontres... de suivre un atelier découverte gratuit (voir p. 91)

**J'ai envie de m'engager plus avant à prendre soin de Reso et suis intéressé par la voie kasung. (voir p. 86)**

- ☛ Contacte **Marine Manouvrier**, vous pourrez en parler ensemble :  
↳ [marine.manouvrier@reso.co](mailto:marine.manouvrier@reso.co)





Et n'oublie pas  
de t'abonner à  
notre newsletter  
en cliquant  
**[ici](#)** !



méditer · se former  
être ensemble



méditer · se former  
être ensemble