



propose une formation  
ouverte à tous publics et sans prérequis

animée par Rosmarie Burri

## ÊTRE PRÉSENT ÇA S'APPREND

De l'art de la Présence  
à l'art de la Rencontre

**Stage de base**

**7-8-9 juin 2024**

suivi d'ateliers pratiques  
de septembre 2024 à juin 2025

[www.enmando.org](http://www.enmando.org)

### Être présent, ça s'apprend?

---

Mais faut-il vraiment l'*apprendre*, puisqu'en réalité nous le sommes déjà? Ne devrait-on pas plutôt *désapprendre nos absences*?

Et apprendre à reconnaître la Présence qui nous habite et nous permet en continu d'être là?

Cette Présence que, fondamentalement, nous sommes, quelle place lui faisons-nous?

Car qui dit «je», lorsque nous répondons «je suis là»? Quelle part de nous s'engage vraiment? A quel point sommes-nous en lien avec cette Présence, en nous, en l'autre?

Savons-nous que ce lien peut transfigurer toute situation? Et nous surprendre, nous étonner, nous émerveiller?

Rien d'aléatoire dans cela. S'engager à répondre vraiment présent suppose une disposition d'esprit mais aussi de corps, qui mobilise jusqu'à notre physiologie.

Un engagement qui ne peut dépendre de personne d'autre que de nous. Librement.

Plus que jamais, la période que nous traversons aujourd'hui nous invite à devenir **responsables de notre présence au monde**.

Nous éveiller à cette conscience est une magnifique aventure!

### Pour qui :

---

Nous sommes tous concernés par des situations relationnelles qui nous engagent, dans nos familles, nos relations amicales ou nos professions.

Parfois, nous sentons qu' «il faudrait» être présent, mais l'attention est prise ailleurs.

Ou bien, le coeur n'y est pas.

Alors nous ne rencontrons pas vraiment le monde, et ce qu'il nous est donné d'y vivre.

Le lien, la relation n'étant pas effectifs, cela nous laisse dans une réalité séparée, coupée des autres, du moment, de nous-mêmes.

Nous avons construit nos mécanismes de défense et nos stratégies relationnelles depuis l'enfance, de manière inconsciente.

Notre volonté n'y est pour rien. Comme si nous n'étions pas vraiment libres. C'est peut-être vrai, mais jusqu'à un certain point seulement.

Il est possible d'apprendre à *se re-connaître*, à redécouvrir la puissance du Vivant présent en chacun de nous. D'expérimenter des états où se réveillent le goût de vivre et la capacité simple de *vivre ce qui est*. Et alors, nous retrouvons ce que nous savions en fait depuis toujours:

**Revenir chez soi, c'est très simple, même si le chemin semble parfois peu engageant.**

Pour autant, il faut le choisir. A chaque instant. C'est notre liberté et c'est cela qui change tout. Les expériences que nous partagerons pendant cette formation sont là pour nous en redonner le goût. Le goût de vivre pleinement présent.

## Informations pratiques :

---

**Stage de base résidentiel:** du vendredi 7 juin à 16h au dimanche 9 juin à 17h.

**Lieu:** Chalet St.Paul, 1634 La Roche  
(Entre Bulle et Fribourg)

**Prix du stage:** 320 CHF

**Hébergement et Pension complète:** 350 CHF

**Ateliers:** Un samedi par mois au Centre Emergence, 11, rue du Marché à Bulle, de 9h30 à 17h30 (prix: 150 CHF la journée)

Les dates seront communiquées en juin lors du stage de base

## Renseignements et inscriptions:

**Rosmarie Burri +41 79 514 32 52 ou  
rosmarie.burri@leverlepied.ch**

Plus d'information sur:

**www.enmando.org** / voir page «formations tout public / stages»

## Les ateliers :

---

Pour qui décide de poursuivre la pratique après le stage de base, les ateliers sont des occasions d'approfondir l'usage des outils transmis. Même si elle est simple, l'approche proposée ici doit être pratiquée régulièrement pour être intégrée et devenir naturelle.

Exercer son attention suppose d'y consacrer du temps, ce que l'on vit d'autant plus facilement qu'on en sent de plus en plus le bénéfice au quotidien.

«Cent fois, remettre l'ouvrage sur le métier» dit-on...

Chaque atelier aborde un thème spécifique, éclairé par des éléments théoriques et expérimenté dans des situations concrètes.

Voir le thème de chaque journée sur:

**www.enmando.org** / page «formations tout public / contenu»

## A propos :

---

Née en 1957, Rosmarie Burri a toujours orienté ses intérêts vers l'humain et ses questions existentielles. Elle a commencé par faire des études de lettres (notamment en philosophie) puis s'est formée comme naturopathe. Après quelques années de travail en cabinet, elle change sa pratique pour une approche d'accompagnement individuel éveillant la sensibilité et la conscience.

Formée dès 1990 à la Méthode Rességuier, elle l'enseigne dès 2001 pendant quinze ans, participant à la recherche et à l'enseignement de cette approche en Suisse, France, Italie et Bhoutan.

Elle développe dès 2005 l'intégration de cette méthode dans le champ scolaire.

De 2007 à 2011, elle co-dirige un internat dans une école internationale en Suisse romande.

Depuis 2012, faisant la synthèse de toutes ces expériences et en intégrant sans cesse de nouveaux possibles, elle se consacre aujourd'hui pleinement à la formation d'adultes, en particulier en développant avec Yves Cortvrint l'approche En'Man'Dô pour les professionnels des arts de la scène.