



*La Voie du ZEN - Journées de pratique en présence et en ligne  
- Qu'est-ce que être Zen ?*

*En ces temps troublés, il est possible de trouver un **lieu paisible**.  
Où ? Dans **la profondeur de l'Être**.*

*Situer la Voie proposée par le ZEN, l'exercer, éclairer sa pratique, constituent le sens de ces journées.*

*Une occasion de ...*

*•S'offrir un moment pour **se poser, se déposer** plus pleinement*

*•S'offrir un temps d'**écoute profonde de soi même** : condition fondamentale de la santé, de l'équilibre, du mieux vivre ; meilleure **connaissance de soi***

*•Retrouver l'**intimité féconde** avec son monde intérieur, goûter l'état de **confiance fondamentale** (qui ne dépend ni des circonstances, ni des événements)*

*•Exercer le **Centre, le Hara** :*

*« On pourrait dire que la paix s'est faite dans le corps, (...) une paix intérieure (...) qui exprime une force concentrée dans le **centre vital**, source de **sécurité**, et une harmonie qui est à la fois **vivante, « vibrante »** et **paisible ...** » K.G. Dürckheim*

*Et, simplement, essentiellement, exercer **la Présence ...***

***Pour se sentir ÊTRE ...***

*✦ **Assises et marches méditatives (kin-hin)***

*✦ **Enseignements***

*✦ **Pratiques pour sentir et se centrer dans le Hara***

*✦ **Bain de sons***

*✦ **Moments de partage***

*Christine Mulard*

06 74 52 24 24

christine.mulard@sfr.fr

Participation : 95 euros

Dates :

*17 mars, 17 novembre 2024*

9h30 - 12h30 / 14h - 17h

Lieu :

170, rue Carreterie  
Avignon

