



*La Voie du ZEN - Journées de pratique en présence et en ligne  
- Qu'est-ce que le Zen ? Exercer la centration dans le Hara -*

*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 : 90 euros**

**Dates :**

**19 novembre, 17 mars, 30  
juin 2024**

9h30 - 12h30 / 14h - 17h

**Lieu :**

170, rue Carreterie  
Avignon

