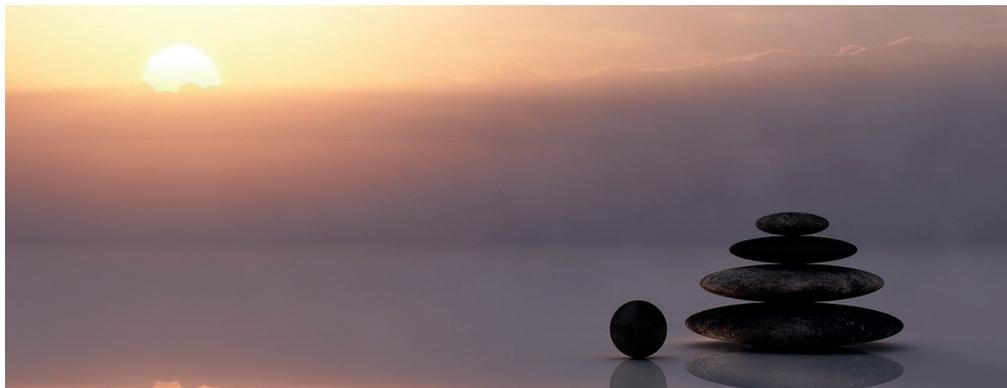


# TRÉSORS DE LA SPIRITUALITÉ

## Le Zen ou la voie de la méditation



Si le mot «Zen» est très connu, ce qu'il désigne est peu pratiqué. Il est souvent associé à une manière de méditer assez rigide, sur de longues périodes, dans une posture pouvant être douloureuse. Mise en forme dans les monastères Zen, de tradition bouddhiste, la pratique méditative du Zen est cependant pleinement découplée d'une croyance religieuse, c'est un outil pour «revenir dans son état naturel», à savoir un état intérieur paisible et libéré des agitations mentales. Quant à la dureté à laquelle on associe le Zen, elle est démentie par les plus grands maîtres, qui rappellent que la posture doit être la plus détendue et la plus agréable possible.

Nous pratiquerons la légèreté du Zen, sans rigidités. Les temps de méditation seront modulables selon les besoins. Les repas seront conviviaux.

**Du vendredi 14 juillet au  
dimanche 16 juillet 2023**



**Laurent Juvet** pratique et enseigne la méditation depuis de nombreuses années, dans une approche non dogmatique, en revenant aux fondamentaux de cette pratique : posture alignée et fluide, respiration profonde et guidée, ouverture des sens. La méditation est un outil simple, accessible et efficace.



du vendredi à 17h00 (accueil dès 16h30)  
au dimanche à 15h00



**Pension:** 262.- | 226.- (membres des Amis)  
 • repas, pauses et salle(s)  
 • nuitées en chambre avec WC/douche sur le palier  
 • WC/douche privatifs, +20.-/nuit

**Animation:** Entre 120.- et 250.- selon les moyens



Ouvert à toutes et à tous. Apporter son matériel de méditation si on en possède un, et des vêtements très confortables. Repas végétarien recommandé.



**Inscription** jusqu'au mardi 4 juillet 2023  
sur [www.cret-berard.ch/activites](http://www.cret-berard.ch/activites)