

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. Apporter son matériel de méditation si on en possède un.

**Du vendredi 20 octobre
au dimanche 22 octobre 2023**

 **Laurent Jouvét** 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 16h00

 **Pension:** 262.- | 226.- (membres des amis)

- repas, pauses et salle(s)
- nuitées en chambre avec WC/douche sur palier
- WC/douche privés, +20.-/nuit

Animation: entre 120.- et 250.- selon les moyens

 **Ouvert à toutes et à tous.**
Apporter des vêtements confortables.

 **Inscription** jusqu'au 10 octobre 2023
sur www.cret-berard.ch/activites