

LA MÉDITATION ZEN, AUTREMENT

Découvrir la tendresse du Zen



Le Zen a beaucoup fasciné les Occidentaux par la pureté de sa forme et son aspect très esthétisant. Mais le maître Zen qui l'a introduit en Occident, Taisen Deshimaru, insistait pour que l'on adapte le Zen à notre culture, sans vouloir simplement reproduire la culture japonaise.

S'appuyant sur un grand maître Zen, **Shodo Harada**, Laurent a développé un type de pratique méditative inspirée du Zen et mettant l'accent sur le confort de la posture, la présence au corps, la respiration consciente, dans un format ne demandant pas d'effort (alternances de 10 minutes d'assise et de 5 minutes de marche méditative).

Loin de tout effort et de toute rigidité, **cette pratique ouvre** sur un silence intérieur non contraint et sur le jaillissement de la bienveillance du fond du cœur.

Aucune connaissance ni aucune pratique n'est prérequis. Amenez votre matériel de méditation si vous en avez un.

**Du vendredi 12 au
dimanche 14 juin 2026**



Laurent Juvet a appris la méditation, et en particulier la méditation Zen, lors de ses années de monastère. Il n'a cessé d'approfondir cette pratique, la rendant simple, accessible, sans effort ni rigidité.



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



Pension:

280.- | 242.- (membres des amis)

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

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



Inscription jusqu'au mardi 2 juin 2026
sur www.cret-berard.ch/activites