

ACTEM
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché
aux Vins - STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com

hatha-yoga-strasbourg.com



MÉDITATION, SILENCE ET CHANT DES MANTRAS

Dimanche 25 mars 2018 de 9h30 à 12h / 35€ / Places limitées

Prêts pour l'aventure du silence et de la méditation ? Pour certaines personnes le silence fait peur, pour d'autres c'est le trésor ultime. Dans toutes les traditions spirituelles, étudier le silence est un chemin de sagesse. Lors de cette matinée de pratique, la nonne bouddhiste Kankyo vous proposera quelques pistes pour apprivoiser le silence à travers - notamment - la pratique de la méditation. Avec différents exemples et exercices, tirés du quotidien, vous pourrez expérimenter le silence des yeux, de la bouche ou du corps, et repartir avec dans votre poche quelques pépites de sérénité. Au cours de cette matinée, un travail de la voix, de la posture et de la respiration pour le chant sera proposé. L'occasion de découvrir pour chacun des ressources insoupçonnées et de commencer à libérer la voix. Ce travail vocal est particulièrement destiné aux débutants, accessible à tous !

Kankyo Tannier, nonne bouddhiste de la tradition zen, est l'auteur du livre "Ma cure de silence", ouvrage déjà traduit en 12 langues. Elle réside depuis 17 ans dans un monastère des Vosges du Nord et partage son temps entre l'écriture, les conférences et l'enseignement de la méditation zen. Elle a enseigné le chant pendant 18 ans et pratique les mantras de façon spirituelle.

Quelques ressources en ligne :

- le blog de Kankyo www.dailyzen.fr
- une conférence TEDx au Palais de la Musique "Les yeux grands ouverts sur le moment présent" (youtube.com/watch?v=h0eq0u57FNM)

Prévoir des vêtements confortables et un petit coussin pour la méditation



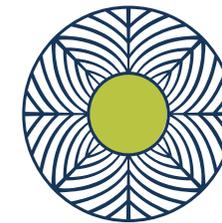
Je m'inscris à l'atelier "méditation, silence et chant des mantras" du 25/03/18 de 9h30 à 12h et je joins un règlement de 10 euros (arrhes).

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél. Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature



ACTEM
CENTRE DE YOGA

31 rue du Vieux Marché
aux Vins - STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com

hatha-yoga-strasbourg.com



MÉDITATION, SILENCE ET CHANT DES MANTRAS

Dimanche 25 mars 2018 de 9h30 à 12h / 35€ / Places limitées

Prêts pour l'aventure du silence et de la méditation ? Pour certaines personnes le silence fait peur, pour d'autres c'est le trésor ultime. Dans toutes les traditions spirituelles, étudier le silence est un chemin de sagesse. Lors de cette matinée de pratique, la nonne bouddhiste Kankyo vous proposera quelques pistes pour apprivoiser le silence à travers - notamment - la pratique de la méditation. Avec différents exemples et exercices, tirés du quotidien, vous pourrez expérimenter le silence des yeux, de la bouche ou du corps, et repartir avec dans votre poche quelques pépites de sérénité. Au cours de cette matinée, un travail de la voix, de la posture et de la respiration pour le chant sera proposé. L'occasion de découvrir pour chacun des ressources insoupçonnées et de commencer à libérer la voix. Ce travail vocal est particulièrement destiné aux débutants, accessible à tous !

Kankyo Tannier, nonne bouddhiste de la tradition zen, est l'auteur du livre "Ma cure de silence", ouvrage déjà traduit en 12 langues. Elle réside depuis 17 ans dans un monastère des Vosges du Nord et partage son temps entre l'écriture, les conférences et l'enseignement de la méditation zen. Elle a enseigné le chant pendant 18 ans et pratique les mantras de façon spirituelle.

Quelques ressources en ligne :

- le blog de Kankyo www.dailyzen.fr
- une conférence TEDx au Palais de la Musique "Les yeux grands ouverts sur le moment présent" (youtube.com/watch?v=h0eq0u57FNM)

Prévoir des vêtements confortables et un petit coussin pour la méditation



Je m'inscris à l'atelier "méditation, silence et chant des mantras" du 25/03/18 de 9h30 à 12h et je joins un règlement de 10 euros (arrhes).

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél. Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature