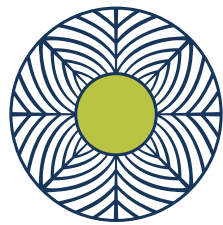




**Kankyo, nonne bouddhiste
de la tradition zen.**

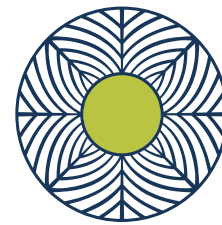


ACTEM
CENTRE DE YOGA

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



**Kankyo, nonne bouddhiste
de la tradition zen.**



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



CALME MENTAL, CONCENTRATION ET CHANT DES MANTRAS

Dimanche 24 mars 2019 de 9h30 à 12h / 35€ / Tous niveaux

Lors de cette matinée de pratique, la nonne bouddhiste Kankyo vous proposera de nombreuses pistes pour apprivoiser ses pensées à travers – notamment - la pratique de la "méditation en action". Avec différents exemples et exercices, tirés du quotidien, vous pourrez expérimenter différentes manières de trouver le silence intérieur, et de se réconcilier avec ses pensées.

Aussi, 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. Le travail vocal, mêlant harmonieusement corps et voix, est également une pratique, transmise depuis des millénaires et permettant de trouver la paix. Nous découvrirons comment à travers des exercices ludiques et étonnants.

Kankyo Tannier, nonne bouddhiste de la tradition zen, est l'auteur de plusieurs livres, déjà traduits en 14 langues. Elle réside à mi-temps 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, au quotidien.

Une vente de livres + signature sera organisée à l'issue du stage. L'ensemble des bénéfices sera reversé au projet "Un sanctuaire bouddhiste pour les animaux".

Prévoir des vêtements confortables, un petit coussin pour la méditation et de quoi prendre des notes pour le travail de recherche personnelle.



Je m'inscris à l'atelier de Kankyo du 24/03/19 et je joins un règlement de 35 euros.

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél..... Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature

CALME MENTAL, CONCENTRATION ET CHANT DES MANTRAS

Dimanche 24 mars 2019 de 9h30 à 12h / 35€ / Tous niveaux

Lors de cette matinée de pratique, la nonne bouddhiste Kankyo vous proposera de nombreuses pistes pour apprivoiser ses pensées à travers – notamment - la pratique de la "méditation en action". Avec différents exemples et exercices, tirés du quotidien, vous pourrez expérimenter différentes manières de trouver le silence intérieur, et de se réconcilier avec ses pensées.

Aussi, 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. Le travail vocal, mêlant harmonieusement corps et voix, est également une pratique, transmise depuis des millénaires et permettant de trouver la paix. Nous découvrirons comment à travers des exercices ludiques et étonnants.

Kankyo Tannier, nonne bouddhiste de la tradition zen, est l'auteur de plusieurs livres, déjà traduits en 14 langues. Elle réside à mi-temps 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, au quotidien.

Une vente de livres + signature sera organisée à l'issue du stage. L'ensemble des bénéfices sera reversé au projet "Un sanctuaire bouddhiste pour les animaux".

Prévoir des vêtements confortables, un petit coussin pour la méditation et de quoi prendre des notes pour le travail de recherche personnelle.



Je m'inscris à l'atelier de Kankyo du 24/03/19 et je joins un règlement de 35 euros.

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél..... Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature