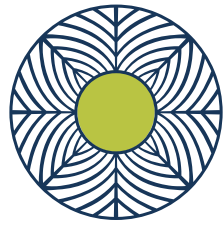


**Kankyo Tannier,
nonne bouddhiste
de la tradition zen.**



3 sessions de 3 heures
pour poser les bases d'une
vie centrée sur l'essentiel.



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



RETRAITE ZEN DANS LA VILLE

Samedi 20 septembre de 17h à 20h
+ Dimanche 21 septembre de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Qui ne rêve pas de se retirer du monde pendant quelques jours pour méditer, marcher et contempler la nature ? Malheureusement, les contraintes du monde moderne ne rendent pas toujours la chose possible. C'est pourquoi nous avons décidé d'organiser une retraite au cœur de la ville ! Une journée et demi de pratique, pour se recentrer, se retrouver et « s'établir en soi-même ».

Ces pratiques sont issues de la spiritualité bouddhiste et sont parfaitement adaptées au monde moderne. Elles sont ouvertes à tous, que vous soyez vous-même calme, agité, patient ou pas ! Les formes de méditation proposées peuvent être pratiquées pendant la journée, au travail, ou même dans les transports en commun. On parle alors de méditation en action : une manière de rester centré et présent, au cœur de la vie quotidienne.

LIEU : 31 rue du Vieux Marché aux Vins – STG
FRAIS DE PARTICIPATION : 120 € (étudiants : 90 €)
L'ensemble des bénéfices sera reversé au projet « un refuge bouddhiste pour les animaux »

AU PROGRAMME

- les 3 piliers de la méditation zen, zazen : corps, respiration, conscience
- exercices pour développer sa concentration et poser l'esprit
- exercices pour lâcher-prise, accueillir, observer les pensées... et s'en libérer !
- apprentissage de la méditation en marchant
- chant spirituels & mantras
- quelques outils de travail personnel sur la motivation et le changement

Apportez votre coussin de méditation si vous en avez un, un gobelet pour les boissons et de quoi prendre des notes. Le repas du midi (tiré du sac) pourra être pris sur place pour ceux qui le souhaitent.



Je m'inscris à la retraite zen dans la ville de Kankyo des 20 et 21 sept. 19 et je joins un règlement de euros.

NOM : Prénom :

Adresse :

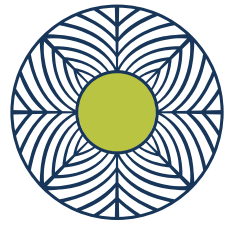
Mél. Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature

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



3 sessions de 3 heures
pour poser les bases d'une
vie centrée sur l'essentiel.



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



RETRAITE ZEN DANS LA VILLE

Samedi 20 septembre de 17h à 20h
+ Dimanche 21 septembre de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Qui ne rêve pas de se retirer du monde pendant quelques jours pour méditer, marcher et contempler la nature ? Malheureusement, les contraintes du monde moderne ne rendent pas toujours la chose possible. C'est pourquoi nous avons décidé d'organiser une retraite au cœur de la ville ! Une journée et demi de pratique, pour se recentrer, se retrouver et « s'établir en soi-même ».

Ces pratiques sont issues de la spiritualité bouddhiste et sont parfaitement adaptées au monde moderne. Elles sont ouvertes à tous, que vous soyez vous-même calme, agité, patient ou pas ! Les formes de méditation proposées peuvent être pratiquées pendant la journée, au travail, ou même dans les transports en commun. On parle alors de méditation en action : une manière de rester centré et présent, au cœur de la vie quotidienne.

LIEU : 31 rue du Vieux Marché aux Vins – STG
FRAIS DE PARTICIPATION : 120 € (étudiants : 90 €)
L'ensemble des bénéfices sera reversé au projet « un refuge bouddhiste pour les animaux »

AU PROGRAMME

- les 3 piliers de la méditation zen, zazen : corps, respiration, conscience
- exercices pour développer sa concentration et poser l'esprit
- exercices pour lâcher-prise, accueillir, observer les pensées... et s'en libérer !
- apprentissage de la méditation en marchant
- chant spirituels & mantras
- quelques outils de travail personnel sur la motivation et le changement

Apportez votre coussin de méditation si vous en avez un, un gobelet pour les boissons et de quoi prendre des notes. Le repas du midi (tiré du sac) pourra être pris sur place pour ceux qui le souhaitent.



Je m'inscris à la retraite zen dans la ville de Kankyo des 20 et 21 sept. 19 et je joins un règlement de euros.

NOM : Prénom :

Adresse :

Mél. Tél. :

Mode de paiement : Espèces Chèque Date et signature