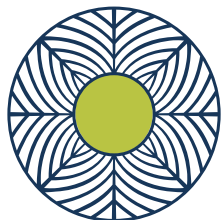




**Kankyo,  
nonne bouddhiste  
de la tradition zen.**

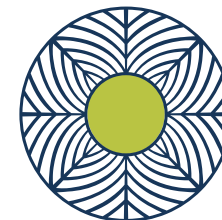


**ACTEM**  
CENTRE DE YOGA

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



## PRENDRE LE TEMPS atelier tous niveaux

**Dimanche 28 janvier 2024 de 9h30 à 12h30 / 40€**

Une des bonnes résolutions pour 2024 pourrait être celle-ci : retrouver le sens du moment présent et ré-apprendre la lenteur. Dans nos sociétés hyper-actives, hyper-connectées, le temps semble filer à toute allure. Les êtres humains courent, enchaînent les activités et terminent souvent leur journée avec une sensation d'inaccompli. Nous étudierons ensemble les causes de cette frénésie (pression sociale, culpabilité, peurs...) et pratiquerons des exercices pour apprendre à redevenir libre du temps.

Cet atelier est collectif mais les échanges avec le groupe sont facultatifs. Vous pouvez participer sans inter-agir, tranquillement.

**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, la Ferme Kibo".

**L'inscription sera validée à réception du règlement de 40 euros. Le stage est remboursé intégralement en cas d'annulation par l'enseignant ou si les conditions sanitaires l'exigent.**

**Nombre de places limité ! Prévoir des vêtements confortables, un carnet, un stylo et un mug personnel.**



Je m'inscris à l'atelier de Kankyo du 28/01/24 et je joins un règlement de 40 euros.

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mél. .... Tél. : .....

Mode de paiement :  Espèces  Chèque Date et signature

## PRENDRE LE TEMPS atelier tous niveaux

**Dimanche 28 janvier 2024 de 9h30 à 12h30 / 40€**

Une des bonnes résolutions pour 2024 pourrait être celle-ci : retrouver le sens du moment présent et ré-apprendre la lenteur. Dans nos sociétés hyper-actives, hyper-connectées, le temps semble filer à toute allure. Les êtres humains courent, enchaînent les activités et terminent souvent leur journée avec une sensation d'inaccompli. Nous étudierons ensemble les causes de cette frénésie (pression sociale, culpabilité, peurs...) et pratiquerons des exercices pour apprendre à redevenir libre du temps.

Cet atelier est collectif mais les échanges avec le groupe sont facultatifs. Vous pouvez participer sans inter-agir, tranquillement.

**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, la Ferme Kibo".

**L'inscription sera validée à réception du règlement de 40 euros. Le stage est remboursé intégralement en cas d'annulation par l'enseignant ou si les conditions sanitaires l'exigent.**

**Nombre de places limité ! Prévoir des vêtements confortables, un carnet, un stylo et un mug personnel.**



Je m'inscris à l'atelier de Kankyo du 28/01/24 et je joins un règlement de 40 euros.

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Mél. .... Tél. : .....

Mode de paiement :  Espèces  Chèque Date et signature