

Journée de méditation

.Zen vous invite à vivre une journée de méditation pour entrer en contact avec votre force intérieure, développer votre intuition et rétablir l'équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit.

Méthode de travail :

- **Enseignement de la philosophie zen** : le zen est synonyme de simplicité, de clarté et d'ordre.
- **Méditation Zen** : zazen (assise) et Kin hin (marche).
- **Travail énergétique sur le corps et la respiration** : se libérer des blocages et vivre le calme et la détente.
- **Relaxation par les sons harmoniques** (voix, gong, bols tibétains, monocorde) : se laisser toucher par les sons et s'imprégner de l'ambiance sonore, vivre des perceptions sensorielles différentes et parvenir à un état de relaxation profond (méthode développée par Patrick R. Afchain en complément de son enseignement zen).

Animateur : Patrick R. Afchain, professeur de zen, formateur d'adultes, superviseur, formation en constellations familiales et d'organisation

Lieu : Fondation les Buissonnets, salle de théâtre
rte de Villars-les-Joncs 3-5, 1700 Fribourg (bus 2 ou 6)

Horaire : 9h à 18h

Prix : Fr. 90.-- la journée

Tenue : Tenue confortable. Des banquettes / coussins et tapis de méditation sont mis à disposition des participant(e)s.

Repas : Pic nic canadien à partager sur place.

Inscriptions : Geneviève Noël
tél ou sms : +41 79 253 96 56
email : genevieve.noel@bluewin.ch

**Nous apportons la clarté, l'ordre et la force
Ainsi que le calme et la paix**