

« Chaque être humain est unique  
et a de bonnes raisons  
pour son comportement »

#### Information et inscription:

**Patrick R. Afchain**  
Dipl. Sozialpädagoge HFS  
Prof. de zen / Coach  
Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Tel. + 41 81 740 60 06  
Email. [Info@zen.li](mailto:Info@zen.li)  
Web: [www.zen.li](http://www.zen.li)



Une nouvelle possibilité d'inscription plus facile avec paiement directement sur internet : [www.ticketino.com](http://www.ticketino.com) en cherchant le séminaire selon la date de commencement et le titre : « Auszeit in der Provence ».

Ticketino propose une assurance d'annulation pour environ 1% des Frais de participations

Je me réjouis de votre inscription

Pour ceux qui n'aurait pas d'accès internet, inscription à l'adresse ci-dessus.

#### Indication

Il va de soi que les participants ainsi que les animateurs tiennent une absolue discrétion vis à vis, de ce qu'ils attendent et voient des autres participants.

#### Inscription

Pour des raisons d'organisation, nous vous prions de vous inscrire au moins 4 semaines avec le début du séminaire.



Le Broc - Provence

**Séminaire temps de désert  
avec méditation zen  
et cuisine Ayurvéda**

avec des temps de silence

**dimanche 04 juillet  
au samedi 10 juillet 2010**

**dimanche 08 aout  
au samedi 14 aout 2010**

## Séminaire de méditation

Avec cuisine Ayurveda

Ce séminaire d'une semaine en Provence est destinés à tous ceux qui recherchent un équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit. Pendant ces journées, vous exercez la méditation Zen pour vous recentrer et vous ressourcer intérieurement. La méditation vous permet de faire la clarté et l'ordre en vous et crée un état de paix et de sérénité. Les temps de silence vont vous permettre de prendre distance de votre quotidien. Dans cet endroit fort, loin de la civilisation et au milieu de la nature, vous allez pouvoir vous rencontrer vous-même. Ce séminaire vous donne la possibilité de vivre une semaine comme vous aimez être, sans pression de la civilisation ni attentes des autres. Ayurveda signifie, « apprendre à vivre longtemps ». Avec la cuisine Ayurveda vous désintoxiquez votre organisme, vous vous nourrissez selon les éléments naturels et avec plaisirs.

### Méthodes :

Méditation Zen, assise et marche, enseignement sur la philosophie Zen, entretien personnel, partage en groupe.

### Buts:

Repose le corps et l'esprit, calme le système nerveux, réduit le stress, accroît la force mentale, soutient le système d'immunisation, donne de l'assurance, atténue la dépression, développe l'intuition, ouvre une porte vers un chemin spirituel.

Le centre Zen « Le Broc » est situé à 40 km au nord-est de Nice dans les collines)

**Animation** Patrick R. Afchain

**Pour qui** Pour adultes, le nombre de participants est limité à 8 personnes  
Ce Séminaire est donné en même temps en Français et en Allemand avec traduction simultanée

## Séminaire de méditation

Avec cuisine Ayurveda

**Thème** Apprendre à vivre longtemps

**Date** dimanche 04 Juillet à 18 00 h  
au samedi 10 Juillet 2010 à 09 00 h  
ou  
dimanche 08 aout à 18 :00 h  
au samedi 14 aout 2010 à 09 :00 h

**Coût** **Séminaire, Pension complète :**  
CHF 750.- / €\* 500.-  
\* le prix en Euro change avec le court

Nous préparons les repas ensemble sous la responsabilité de Patrick et nous aidons à mettre la table et à faire la vaisselle. Incl. Fruits, Thé, café, eau minérale

**Patrick nous introduit dans le monde de la cuisine Ayurvédique.**

**Non inclus:** les repas lors des excursions, l'argent de poche et le voyage vers Le Broc  
une assurance annulation est conseillée

**Voyage** Voyage individuel ou en groupe (frais partagés)

**Lieu:**  
Centre Zen  
« Le Broc »  
Chemin de berdine  
F- 06510 Le Broc



La maison est aménagée de façon très simple, sans électricité, ce lieu permet un réel changement de décors.