



Vivre l'instant présent

10.08.2024 - 17.08.2024 | Séminaire Zen en Provence

.zen
meditation
coaching
seminare

Pour les personnes qui aspirent au silence intérieur, Le silence dans la tête apporte la clarté dans le cœur.

Lieu: Maison de Berdine, chemin de Berdine
F-06610 Le Broc (40 km au nord-est de Nice).

La maison Berdine, au milieu de la nature provençale, est aménagée simplement, sans électricité et avec un four à bois dans la salle de séjour et sur la terrasse.

Nous cuisinons sur la cuisinière à bois à l'extérieur, selon le temps aussi à l'intérieur.

Nous préparons les repas ensemble avec des produits frais et des herbes de Provence.

Le lieu offre liberté et créativité. L'énergie solaire et la permaculture* sont des thèmes qui nous préoccupent ici.

*Permaculture signifie paradis



Maison de Berdine à Le Broc, France

Au cours de cette semaine de séminaire, nous nous concentrerons sur la quête de la sérénité pour atteindre la clarté. Notre programme inclut des périodes de méditation pour cultiver le silence intérieur, ainsi que des moments en pleine nature pour apprécier le calme extérieur. Nous organiserons des pauses récréatives pour des échanges essentiels et des sessions d'entretien Zen en groupe, afin d'approfondir nos interrogations et de reconnaître notre force intérieure.

Nous vivrons pleinement chaque instant, en pratiquant la pleine conscience et en adoptant une approche plus lente et réfléchie. Tout comme la méditation nous aide à nous recentrer, notre objectif cette semaine est de transformer notre quotidien en une expérience méditative. Nous explorerons le concept de "wu wei", l'action sage et non intentionnelle en harmonie avec l'univers, pour expérimenter et assimiler un nouveau flux universel, aligné avec les rythmes naturels de la vie.



Déroulement de la semaine

Samedi : Arrivée à partir de 18 h
Dimanche matin : grasse matinée et logistique
Dimanche après-midi : début des cours
Jeudi : excursion (à la mer)
Vendredi matin : bilan
Vendredi après-midi : clôture du cours
Samedi matin : départ à 08 h

Déroulement de la journée (avec des silences partiels)

07 30 h Réveil
08 00 h Méditation
09 00 h Petit déjeuner
10 00 h Entretien Zen (Mondo)
12 00 h Méditation / Recueillement
13 30 h Déjeuner
15.30 h Récréation
16 00 h Entretien Zen (Mondo)
18 30 h Dîner
20 00 h Méditation / réflexion
Ce plan est donné à titre indicatif et évolue en fonction des besoins du processus du groupe.

+++

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

Intervenants et informations :

Patrick R. Afchain,
Pédagogue social HFS, enseignant zen / coach / traumatologue
info@zen.li, + 41 79 333 28 61
Une ou plusieurs collaborateurs/trices aideront éventuellement au bon déroulement du séminaire

Coûts :

Séminaire €/CHF 400.-
Frais de pension : €/CHF 210.-
Non compris dans le prix : Repas lors de l'excursion, argent de poche, voyage vers Le Broc
Covoiturage : €/CHF 100.-
L'assurance accident est à la charge des participants au cours

Inscription :

Inscription obligatoire jusqu'au dimanche 22 septembre 2024 au plus tard par e-mail avec le mot-clé
"Vivre L'instant 08.24" à l'adresse : info@zen.li ou via notre site Internet :
www.zen.li.
L'inscription par e-mail est toujours contraignante et juridiquement valable.
Tu recevras une facture pour les frais du séminaire, le paiement fait office d'inscription définitive.

+++++

Le séminaire est délibérément exempt de drogues et d'alcool.

Il va de soi que tous les participants s'engagent à ranger et à faire régner l'ordre au début, pendant et à la fin du séminaire.

Ce séminaire est bien plus que des vacances, il s'agit plutôt d'une expérience intense de soi-même, sur laquelle on peut réfléchir très consciemment grâce à des entretiens individuels et en groupe.
C'est un séminaire d'acceptation, de tolérance, de respect et d'attention.