

« Vivre l'instant présent »
Séminaire de méditation Zen en Provence
Pour hommes et femmes de 18 à 99 ans
Samedi 22 aout (18:00 h)
au samedi 29 aout 2026 (09:00 h)



Chercher ses limites et les accepter.

Il ne s'agit pas de vouloir être parfait, mais de vivre sa vie et d'apprendre à optimiser la qualité de vie.

Cette semaine, nous allons vivre d'instant en instant. Pratiquez la pleine conscience et la lenteur. Comme dans la méditation, c'est ainsi que nous voulons façonner la vie quotidienne de cette semaine, dans la synchronicité de la vie, nous voulons apprendre le « wu wei », la non-action sage dans le sens de la création, et en même temps expérimenter et intérioriser un nouveau flow universel.

Berdine

La maison est idéalement située sur une colline dans la belle Provence.

Il y a 9 lits disponibles pour des nuitées dans la maison, d'autres hébergements pour la nuit sont disponibles dans votre propre petit camping-car ou dans une tente.

Nous avons une très belle chapelle et une salle de séminaire pour les ateliers. Et bien sûr un terrain spacieux (9 hectares) et isolé pour que nous puissions faire beaucoup de choses à l'extérieur.

Contenu :

Pratique de la pleine conscience, philosophie zen et conversation zen.

Enseignement sur le Zen et les Koans, la synchronicité et le « wu wei ». Partage en groupe pour un esprit plus heureux et une meilleure gestion des émotions. Temps de silence, communication zen dans le groupe (Mondo) et possibilités d'entretiens individuels. Temps libre.

Vivre ensemble en groupe. Une excursion (en bord de mer)

Profit :

Vous trouvez plus de clarté et d'ordre dans votre vie et vos sentiments et rechargez vos batteries. Dans ce lieu intense en énergie, loin de la civilisation et au milieu de la nature, il est facile pour vous de vous retrouver. Possibilité de faire l'expérience de vous-même comme vous aimez être, sans pression sociale ni attentes. Il offre aux femmes et aux hommes un accès à la méditation et à la philosophie zen.

Le thème « vivre dans l'instant présent » est soutenu par des enseignements et pratiqué en direct.

Groupe ciblé :

Pour hommes et femmes entre 18 et 99 ans, intéressés, curieux. Maximum 12 Participants.

Organisation:

Nous préparons les repas ensemble et nous mangeons ce que nous aimons. Nous aidons à mettre la table et à faire la vaisselle.

Maison de Berdine

Chemin de Berdine, F-06610 Le Broc
(40 km au nord-ouest de Nice).

La maison Berdine, au milieu de la nature provençale, est meublée simplement, sans électricité, et avec un poêle à bois dans le salon et une cuisinière à gaz dans la cuisine. Il offre liberté et créativité.

L'énergie solaire et la permaculture * sont des sujets qui nous concernent ici.

* Permaculture signifie créer le paradis



Patrick R. Afchain
Sozialpädagogin HFS
Prof. de Zen / Coach /
Thérapeute en
douleurs et
Traumatologie

Mädlweg 10
CH-9470 Werdenberg
+ 41 79 333 28 61
info@zen.li
www.zen.li

Vivre l'instant présent »
Séminaire de méditation Zen en Provence
Pour hommes et femmes de 16 à 99 ans
Samedi 22 aout (18:00 h)
au samedi 29 aout 2026 (09:00 h)



Instructions :

Possibilité de covoiturage (sur demande payant € 100.-) ou individuellement. Arrivé en train ou en avion jusqu'à Nice. Puis en taxi ou en bus jusqu'au village. Nous assurons la dernière partie du trajet avec notre voiture depuis le village jusqu'à la propriété de Berdine.

Animation :

Patrick R. Afchain

Professeur zen / coach / thérapeute en traumatologie

Un ou plusieurs assistants aident parfois au bon déroulement du séminaire.

Prix du Séminaire : CHF/€ 400.-

Pension : CHF/€ 210.-

Apportez avec vous :

Un petit banc ou un coussin de méditation (si disponible), literie ou sac de couchage, serviettes, lampe frontale et tout ce dont vous avez besoin pour votre bien-être. Une liste de matériel sera envoyée après l'inscription.

Infos et Inscription :

Patrick R. Afchain, info@zen.li et +41 79 333 28 61

Inscription avant le dimanche 09 aout 2026 par e-mail avec le mot clé « Vivre dans l'instant présent 08 26 » à info@zen.li ou sur notre site Internet www.zen.li.

L'inscription par e-mail est toujours juridiquement contraignante.

Après votre inscription, vous recevrez une facture pour le montant qui doit être payé immédiatement. Le paiement est considéré comme une inscription définitive.

Le séminaire commence le samedi à 18 h et se poursuit jusqu'au samedi à 9 h.

Le séminaire se déroule sans fumer, sans drogue et sans alcool.

Il va sans dire que tous les participants s'engagent à nettoyer et à ranger au début, pendant et à la fin du séminaire.

Ce séminaire est bien plus que des vacances, c'est surtout une expérience personnelle et intensive. qui permet de se remettre en question grâce à des entretiens individuels et des partages en groupe.

C'est un séminaire qui se vit dans l'acceptation, la tolérance, le respect et la pleine conscience.

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

Koan von Patrick R. Afchain



Patrick R. Afchain
Sozialpädagoge HFS
Prof. de Zen / Coach /
Thérapeute en
douleurs et
Traumatologie

Mädliweg 10
CH-9470 Werdenberg
+ 41 79 333 28 61
info@zen.li
www.zen.li