



## La liberté intérieure

28.09.2024 - 05.10.2024 | Séminaire Zen en Provence

.zen  
meditation  
coaching  
seminare

Pour les personnes qui aspirent à la liberté intérieure et au bonheur

**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

Une condition importante pour le bonheur est la liberté d'esprit. Grâce à de brefs exposés, à la méditation, à des temps de silence, à des partages, à un travail de constellation, à l'EMDR (une méthode de thérapie des traumatismes) ou à des rituels, nous éliminerons les blocages existants afin de laisser la liberté intérieure s'épanouir de plus en plus.

Ce lieu puissant en Provence, à l'écart de la civilisation et au cœur de la nature, t'aidera à te retrouver et à vivre le bonheur dans l'instant présent. Ce séminaire offre la possibilité de se vivre tel que l'on aime être, sans pression sociale ni attentes. Cela donne de la liberté.



## 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 / réflexion  
09 00 h Petit déjeuner  
10 00 h Séance de travail  
12 30 h Méditation / Recueillement  
13 30 h Déjeuner  
16 00 h Séance de travail  
18 30 h Dîner  
20 00 h Méditation / réflexion  
Ce plan est donné à titre indicatif et évolue en fonction des besoins du processus thérapeutique.

+++

« 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  
**Eveline Rohrer-Lanz**  
Enseignante zen et primaire / pédagogue du traumatisme  
eveline.rohrer@zen.li, + 41 79 530 30 01

## Coûts :

Séminaire €/CHF 700.-  
Frais de pension : €/CHF 240.-  
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  
"La liberté intérieure 10 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..