



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..