



MÉDITATION ZEN

Sous la responsabilité de
Diane Hayoz-Bourque et Roland Stähli



Par l'assise silencieuse du Zen (Zazen), nous apprenons à disposer notre corps et notre psychisme pour entrer en contact avec la profondeur de notre être. La méditation Zen est un exercice de présence à soi et de transformation. Par l'exercice, se développe peu à peu une meilleure prise de conscience de tout ce qui agite notre esprit et par là, se produit progressivement un plus grand calme intérieur. Le Zen est aussi un chemin spirituel, une manière de vivre la relation à l'Invisible, sans images et mise en formules. Il ne faut pas voir dans ce qui est proposé une religion, mais une possibilité confirmée d'approfondir notre propre cheminement et de nourrir ainsi notre action dans le monde. L'abbé Adolf Aebischer (1925-2010), initiateur de la méditation Zen au Centre Sainte-Ursule, le rappelait volontiers: « Zazen n'est pas une religion, ni une philosophie, ni une éthique, mais c'est le chemin vers les fondements d'une religion vraie, d'une philosophie essentielle et d'une éthique humaine et solidaire ».

Introduction obligatoire

Toute personne intéressée peut y participer, sans inscription

🕒 Lundi de 18h00 à 19h00

📅 21 septembre 2020, 25 janvier 2021, 22 mars 2021 et 17 mai 2021

Pratique hebdomadaire (dès le 31 août 2020)

🕒 📅 Lundi de 19h30 à 20h45

Mercredi de 12h00 à 13h15

Vendredi de 18h00 à 19h00

Zazen du 3ème samedi

🕒 De 9h00 à 10h30

📅 19 septembre 2020, 12 décembre 2020 (2ème samedi), 16 janvier 2021, 27 février 2021 (4ème samedi), 8 mai 2021 (2ème samedi) et 19 juin 2021

Zazen intensif

🕒 Samedi de 9h00 à 12h00

📅 10 octobre 2020 et 20 mars 2021

Week-end à Burgbühl, St. Antoine/FR

🕒 Du vendredi à 18h00 au dimanche à 16h00

📅 Du 20 novembre 2020 au 22 novembre 2020, 23 avril 2021 au 25 avril 2021

Pas de Zazen

20 novembre 2020 et 23 avril 2021, 14 mai 2021 (Ascension), 24 mai 2021 (Pentecôte).
Vacances: Automne (18.10.2020-01.11.2020), Noël (19.12.2020-03.01.2021), Carnaval (14.02.2021-21.02.2021), Pâques (02.04.2021-18.04.2021), été (03.07.2021-29.08.2021)

Responsables

Diane Hayoz-Bourque

+41 79 626 34 13

info-zenfr@gmx.ch

Roland Stähli

+41 79 301 56 81