



# 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 ni 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

📅 26 septembre 2022, 23 janvier 2023, 27 mars 2023 et 15 mai 2023

## Pratique hebdomadaire (dès le 29 août 2022)

🕒 📅 Lundi de 19h30 à 20h45

Mercredi de 12h00 à 13h15

Vendredi de 18h00 à 19h00

## Zazen du 3ème samedi

🕒 De 9h00 à 10h30

📅 24 septembre 2022, 17 décembre 2022, 21 janvier 2023,

11 février 2023 (2ème samedi), 13 mai 2023 (2ème samedi) et 17 juin 2023

## Zazen intensif

🕒 Samedi de 9h00 à 12h00

📅 08 octobre 2022 et 18 mars 2023

## Week-end à Burgbühl, St. Antoine/FR

🕒 Du vendredi à 18h00 au dimanche à 16h00

📅 Du 18 novembre 2022 au 20 novembre 2022, 28 avril 2023 au 30 avril 2023

## Pas de Zazen

18 novembre 2022 et 28 avril 2023, 19 mai 2023 (Ascension), 29 mai 2023 (Pentecôte).

Vacances: Automne (17.10.2022-30.10.2022), Noël (26.12.2022-08.01.2023), Carnaval

(20.02.2023-26.02.2023), Pâques (06.04.2023-16.04.2023), été (08.07.2023-27.08.2023)

## Responsables

Diane Hayoz-Bourque

+41 79 626 34 13

info-zenfr@gmx.ch

Roland Stähli

+41 79 301 56 81