



# MÉDITATION ZEN

Sous la responsabilité de  
Madeleine et Jean-François Fracheboud



## Description

L'assise silencieuse du Zen (Zazen) est un exercice de concentration et de présence à soi. Ce cheminement vers notre intériorité, sans concepts ni constructions mentales, nous fait prendre conscience de tout ce qui agite notre esprit et nous permet progressivement de trouver un calme intérieur et de vivre une relation à l'invisible.

Il ne faut pas voir dans ce qui est proposé une religion, mais une possibilité d'approfondir notre propre spiritualité 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 à la méditation Zen

Toute personne intéressée peut y participer, sans inscription

🕒 Lundi de 18h00 à 19h00

📅 18 septembre 2023, 29 janvier 2024 et 22 avril 2024

## Pratique hebdomadaire (dès le 28 août 2023)

🕒 📅 Lundi de 19h30 à 20h45

Mercredi de 12h00 à 13h15

Vendredi de 18h00 à 19h00

## Zazen intensif

🕒 📅 7 octobre 2023 et 9 mars 2024, de 9h00 à 12h00 au Centre Sainte-Ursule  
15 juin 2024, de 10h00 à 16h00 à l'Abbaye d'Hauterive.

## Week-end Zen à l'Abbaye d'Hauterive, Posieux/FR

🕒 Du vendredi à 18h00 au dimanche à 16h00

📅 Du 24 novembre 2023 au 26 novembre 2023.

## Pas de Zazen (pendant les vacances et jours fériés)

16.10.2023-27.10.2023 (vacances d'automne), 01.11.2023 (Toussaint),  
24.11.2023 (week-end à Hauterive), 08.12.2023 (Immaculée conception),  
23.12.2023-07.01.2024 (vacances de Noël), 10.02.2024-18.02.2024  
(vacances de Carnaval), 29.03.2024-14.04.2024 (vacances de Pâques),  
10.05.2024 (pont de l'Ascension), 20.05.2024 (Lundi de Pentecôte),  
31.05.2024 (pont de la Fête-Dieu), 06.07.2024-25.08.2024 (vacances d'été).

## Contact

Madeleine Fracheboud

+41 79 428 86 30

info-zenfr@gmx.ch

Arbesa Shehu Gremaud

+41 76 500 86 06