



MÉDITATION ZEN

Selon l'approche initiée par l'abbé Adolf Aebischer



Description

L'assise silencieuse du Zen (Zazen) est un exercice de concentration et de présence à soi. 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 ».

Public concerné

Toute personne désireuse d'approfondir sa propre spiritualité.

Cela vous apportera

Un cheminement vers votre intériorité, qui vous fait prendre conscience de tout ce qui agite votre esprit. Il vous permet progressivement de trouver un calme intérieur et une relation à l'invisible.

Introduction à la méditation Zen

Toute personne intéressée peut y participer, sans inscription.

📅 Lundi 9 septembre 2024 ou 20 janvier ou 14 avril 2025

🕒 18h00-19h00

Pratique hebdomadaire (dès le 2 septembre 2024)

📅🕒 Lundi 19h30-20h45

Mercredi 12h00-13h15

Vendredi 18h00-19h00

Zazen intensif

📅🕒 Samedis 5 octobre 2024 et 22 mars 2025, 9h00-12h00, Centre Sainte-Ursule

Samedi 28 juin 2025, 10h00-16h00, Abbaye d'Hauterive

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

📅🕒 Du vendredi 22 novembre à 17h30 au dimanche 24 novembre 2024 à 16h00

Pas de Zazen (pendant les vacances et jours fériés)

14.10.2024-25.10.2024 (vacances d'automne), 01.11.2024 (Toussaint),

22.11.2024 (week-end à Hauterive), 23.12.2024-03.01.2025 (vacances de Noël),

03.03.2025-07.03.2025 (vacances de Carnaval), 18.04.2025-02.05.2025 (vacances de

Pâques), 30.05.2025 (pont de l'Ascension), 09.06.2025 (lundi de Pentecôte),

20.06.2025 (pont de la Fête-Dieu), 05.07.2025-31.08.2025 (vacances d'été).

Contact

Madeleine Fracheboud

+41 79 428 86 30

info-zenfr@gmx.ch

Arbesa Shehu Gremaud

+41 76 500 86 06