



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 8 septembre 2025 ou 19 janvier ou 27 avril 2026

🕒 18h00-19h00

Pratique hebdomadaire (dès le 1^{er} septembre 2025)

📅🕒 Lundi 19h30-20h30

Mercredi 12h00-13h00

Vendredi 18h00-19h00

Zazen intensif

📅🕒 Samedis 4 octobre 2025 et 21 mars 2026, 9h00-12h00, Centre Sainte-Ursule

Samedi 20 juin 2026, 10h00-16h00, Abbaye d'Hauterive

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

📅🕒 Du vendredi 21 novembre à 17h30 au dimanche 23 novembre 2025 à 16h00

Pas de Zazen (pendant les vacances et jours fériés)

13.10.2025-26.10.2025 (vacances d'automne),

21.11.2025 (week-end à Hauterive), 08.12.2025 (Immaculée conception),

22.12.2025-04.01.2026 (vacances de Noël), 16.02.2026-22.02.2026 (vacances de

Carnaval), 03.04.2026-19.04.2026 (vacances de Pâques), 14.05.2026-17.05.2026 (pont de l'Ascension), 25.05.2026 (lundi de Pentecôte),

05.06.2026 (pont de la Fête-Dieu), 13.06.2026-30.08.2026 (travaux et vacances d'été).

Contact

Madeleine Fracheboud

+41 79 428 86 30

info-zenfr@gmx.ch

Arbesa Shehu Gremaud

+41 76 500 86 06