



## MÉDITATION ZEN

Selon l'approche initiée par l'abbé Adolf Aebischer

 Adresse temporaire  
pour 2026-2027 

 Sainte –  
CENTRE Ursule

Route des Bonnesfontaines 7, 1700 Fribourg · [www.centre-ursule.ch](http://www.centre-ursule.ch) · [secretariat@centre-ursule.ch](mailto:secretariat@centre-ursule.ch)

## 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 21 septembre 2026 ou 25 janvier ou 19 avril 2027.

🕒 18h00-19h00

## Pratique hebdomadaire (dès le 31 août 2026)

📅🕒 Lundi 19h30-20h30

Mercredi 12h00-13h00

Vendredi 18h00-19h00

## Zazen intensif

📅🕒 Samedis 7 novembre 2026 et 13 mars 2027, 9h00-12h00, Centre Sainte-Ursule.

Samedi 19 juin 2027, 10h00-16h00, Abbaye d'Hauterive.

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

📅🕒 Du vendredi 25 septembre à 17h30 au dimanche 27 septembre 2026 à 16h00.

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

25.09.26-27.09.26 (week-end à Hauterive),

12.10.26-25.10.26 (vacances d'automne), 21.12.26-03.01.27 (vacances de Noël),

08.02.27-14.02.27 (vacances de Carnaval), 26.03.27-11.04.27 (vacances de Pâques),

07.05.27-09.05.27 (pont de l'Ascension), 17.05.27 (lundi de Pentecôte),

28.05.27 (pont de la Fête-Dieu), 03.07.27-29.08.27 (vacances d'été).

## Contact

Madeleine Fracheboud

+41 79 428 86 30

info-zenfr@gmx.ch

Jean-François Fracheboud

+41 79 665 79 74

Centre Sainte-Ursule • Route des Bonnesfontaines 7 • 1700 Fribourg • +41 26 347 14 00