

C'est avec une grande joie que nous vous invitons à la

JOURNÉE DE PLEINE CONSCIENCE

dans la tradition du Maître Zen Thich Nhat Hanh et du Village des Pruniers

Le dimanche 7 mai 2023

AU CENTRE ZEN DE LA PLEINE CONSCIENCE

**Adresse: Rue des Chalets, 13
4030 Grivegnée – Liège**

ATTENTION

Ne pas vous inscrire en réponse à ce mail.

Envoyez votre inscription/questions à l'adresse : journee.pc@gmx.fr

Avec l'objet : [JPC 07.05.2023]

Les places étant limitées, la confirmation de votre inscription vous sera envoyée dans les plus brefs délais.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

- 9H00 : Accueil.
- 9H30-10H30 : Méditation assise
- 10H45-12H : Enseignement (DVD).
- 12H-13H : Dîner en pleine conscience (le thé est prévu; vous pouvez apporter un petit met végétarien à partager).
- 13H-14H : Marche méditative dans le bois de la Chartreuse.
- 14H30-15H30: Partage sur l'enseignement.
- 15H30-16H15: Relaxation totale
- 16H15- 17H00 : Partage de fin et rangement.

La participation aux frais est de **15 €** pour la journée. Nous vous proposons de payer le jour même. Bien entendu, ceci ne doit pas être un empêchement à votre participation !

ACCÈS : Si vous arrivez en train :

A la gare des Guillemins, prendre le bus 4 dont l'arrêt se trouve devant la gare de l'autre côté de la rue en direction de la médiacité et descendre à l'arrêt Médiacité ; reprendre le bus 35 sur le trottoir d'en face vers Grivegnée et s'arrêter à l'arrêt Claskin (compter que c'est au 3ème arrêt quand le bus tourne à gauche et monte la côte), la rue des chalets se trouve en face de cet arrêt et c'est le premier bâtiment que vous verrez sur votre droite avant l'entrée du bois.

Nous nous réjouissons de partager ces moments merveilleux avec vous.

En respiration consciente,

La Sangha du Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège.