

« Chacun de nous peut apprendre l'art de nourrir le bonheur et l'amour.
Tout a besoin de nourriture pour vivre, même l'amour »

Thich Nhat Hanh

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

JOURNEE DE PLEINE CONSCIENCE

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

LE DIMANCHE 25 février 2024 à l'Abbaye des Bénédictines
(Bld d'Avroy 54, 4000-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 25.02.2024

Le nombre de places étant limité à 30, la confirmation de votre inscription vous sera envoyée dans les plus brefs délais.

PROGRAMME DE LA JOURNEE :

8h45 : Accueil

09h15 : Méditation guidée, marchée, silencieuse

10h45 – 12h30 : Enseignement de Thich Nhat Hanh

12h30 – 13h45 : Repas en pleine conscience : chacun apporte son propre pique-nique

13h45 – 14h15 : méditation marchée dans le parc de de l'Abbaye

15h00 – 15h45 : activité encore à définir

16h00 – 17h00 : Partage

Apportez votre coussin ou votre banc de méditation, une petite couverture, un tapis pour la relaxation, votre pique-nique et une tasse pour les pauses.

Veuillez arriver avant 9h15 afin de vous installer tranquillement, cela nous permettra de commencer la séance de méditation à l'heure.

La participation aux frais est de **15 €** pour la journée (pauses thé / café comprises)

Nous vous proposons de payer sur place le jour même et nous réjouissons de partager ces merveilleux moments avec vous...

Accès : si vous arrivez en train, à la Gare des Guillemins prendre le bus 1 ou 4 (dont l'arrêt se trouve devant la gare de l'autre côté de la rue) en direction d'Avroy et du Centre et descendre à l'arrêt Liège Rue Darchis (durée du trajet en bus : 6'). L'Abbaye est à votre gauche. Pour ceux qui viennent en voiture, il est possible de se garer au parking à l'intérieur de l'Abbaye.

La Sangha du Centre Zen de Pleine Conscience de Liège