

*Cher.e.s ami.e.s pratiquant.e.s,  
Voici l'invitation à la prochaine Journée de Pleine Conscience...*

“Notre vraie demeure est le maintenant. Vivre dans l’instant présent est un miracle.”  
TNH.

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 30 juin 2024**

### **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](mailto:journee.pc@gmx.fr)**

**Avec l'objet : JPC 30.06.2024**

**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 et marchée
- 10H45-12H : Enseignement de Thay (DVD).
- 12H-13H : Repas en pleine conscience, merci d'apporter un met végétarien à partager- thé et biscuits prévus.
- 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 et descendre à l'arrêt médiacité; reprendre le bus 35 vers Grivegnée et s'arrêter à l'arrêt Claskin . 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.