

# JOURNEE DE PLEINE CONSCIENCE

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

**LE DIMANCHE 8 septembre 2024 à l'Abbaye de Bois-Seigneur-Isaac**

Rue Armand De Moor, 2 à 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac

## **PROGRAMME DE LA JOURNEE :**

09h15 : Accueil

09h30 : Méditation assise

10h00 : Enseignement audio-visuel

11H30 : Marche méditative

12H15 : Repas dans le réfectoire des moines, avec récitation des cinq contemplations

Formule auberge espagnole : chacun apporte un plat (froid, végétarien, sans alcool), ou un dessert, ou des fruits, ... parmi lesquels chacun.e pourra se servir à sa guise.

La sangha offrira des boissons chaudes (thé, tisanes)

13H15 : Relaxation profonde guidée

14H15 : méditation marchée autour de l'Abbaye

15H00 : Pause : thé, tisanes, biscuits

15H30 : Partage

16H15 : Météo intérieure, salutations

## **A APPORTER :**

- **votre coussin ou votre banc de méditation et un tapis pour poser votre coussin, vos pieds et vos jambes ; il y aura des chaises sur place pour ceux qui préfèrent**
- **pour la relaxation profonde, une petite couverture et un tapis pour vous allonger**
- **votre contribution à l'auberge espagnole**
- **une tasse pour la (les) pause(s).**

Arrivez bien à temps, pour vous permettre de démarrer la journée sans stress et nous permettre de commencer à l'heure

La participation aux frais est de 10 € pour la journée. Vous payerez sur place, le jour même.

## Accès :

Si vous venez en voiture, sachez que l'abbaye dispose d'un parking pour quelques voitures.

Si vous venez en vélo, vous pourrez le rentrer dans l'enceinte de l'abbaye.

Si vous avez besoin d'un covoiturage, n'hésitez pas à nous contacter (Pierre, 0479-44 55 25).

Pour participer, envoyez-nous un mail à [info@sllb.be](mailto:info@sllb.be) en mentionnant vos nom et prénom , avec la mention JPC 08-09-2024, et CHAISE (sur place) ou COUSSIN (apporté).

Dès réception de votre inscription, nous vous reviendrons pour vous confirmer votre réservation.

Nous nous réjouissons déjà à la perspective de passer cette merveilleuse journée avec vous.

La Sangha Le Lotus Bleu