

*« Notre vraie nature est la nature de la non-naissance et de la non-mort.
Ce n'est qu'en touchant notre vraie nature que nous pourrons transcender
la peur du non-être, la peur d'être réduit à néant »*

(Thich Nhat Hanh, « Il n'y a ni mort ni peur »)

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 10 novembre 2024
AU CENTRE ZEN DE LA PLEINE CONSCIENCE

Rue des Chalets 13, à 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 10.11.2024

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

PROGRAMME DE LA JOURNÉE sur la thématique *Non-mort Non-Naissance*

8h30 : Accueil.

9h00 - 10h15 : Méditation guidée , mouvements en Pleine Conscience et méditation silencieuse

10h15 : pause silencieuse

10h45 : Enseignement en video

11h45 : Marche méditative

12h30 : Pique-nique en silence : chacun apporte son pique-nique.

Thé et biscuits seront fournis.

13h00 : Pause et échanges libres

14h00 : Relaxation profonde

14h45 : Partage du Dharma en petits groupes

16h00 : Pause

16h15 : Partage et échange final ensemble

17h00 : fin de la journée, 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 1 et descendre à l'arrêt Place du XX Août; 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.