



LA SANGHA LE LOTUS BLEU (SLLB) a le plaisir de vous inviter à la **JOURNÉE DE PLEINE CONSCIENCE**

le **SAMEDI 17 MAI 2025 de 9H00 à 17H00**

au **Monastère chrétien libanais (maronite) St Charbel, Abbaye de Bois-Seigneur-Isaac**

Ce sera une journée d'exception, pour laquelle notre principal facilitateur sera **Laurent BERNAYS**.



Pour faire bref, Laurent, qui nous vient tout droit des montagnes basques (Bayonne) a pu compter sur trois maîtres dans sa quête initiatique et spirituelle qu'il a entamée il y a maintenant plus de trente ans :

- **les Amérindiens Lakotas** (de l'ethnie "Sioux") avec lesquels il a vécu et dont il a appris les chants traditionnels par transmission purement orale
- **Thich Nhat Hanh** et la tradition du Village des Pruniers, dont il est devenu Membre de l'Ordre de l'Inter-Être (*Vrai Chemin Ouvert*)
- **Iégor Reznikoff**, mathématicien, philosophe et musicologue de réputation internationale avec lequel il a appris le "chant grégorien".

Vous l'aurez compris, Laurent est non seulement un vrai spécialiste du chant antique, religieux/liturgique, traditionnel (et même populaire), mais aussi du chant sacré ainsi que du "chant sauvage" (sans paroles), dont la transmission est entièrement basée sur l'oralité. Il a ainsi expérimenté, aussi bien avec sa voix qu'avec le corps, la puissance et le pouvoir guérisseur des sons et des mantras.

Et, en plus, de son maître Reznikoff, il a appris l'art de la thérapie par le son, par la voix et par « l'intonation juste », qui est l'une de ses spécialités. En intégrant au chant la pratique de la pleine conscience, il a fait du chant une véritable voie d'éveil.

Laurent enseigne aujourd'hui le chant et il va tenter, lors de cette journée de nous faire vibrer et de nous transmettre certaines de ses pratiques les plus utiles pour notre propre cheminement.

Comme un bonheur ne vient jamais seul, nous vivrons aussi un moment exceptionnel avec le Révérend Père Charbel, Supérieur et Prieur de l'abbaye maronite de Bois-Seigneur Isaac (le Monastère Saint-Charbel), qui, dans la chapelle de l'abbaye, nous fera goûter au chant antique et chrétien maronite (le pendant oriental du chant chrétien catholique qu'est le chant grégorien).

Et, même si nous ne pouvons vous garantir d'atteindre l'Éveil au cours de cette journée, nous sommes persuadés que vous en sortirez très apaisé.e et enrichi.e de nouvelles pratiques spirituelles et corporelles et de compréhensions plus profondes des bienfaits que peuvent vous apporter les chant à l'unisson (chant d'Avalokiteshvara, chant maronite, ...) ou la résonnance avec la grande cloche du Village des Pruniers.

Attention !!! Le nombre de places pour cette journée est limité. Réservez la vôtre à temps !

**TOUS.TES LES PRATIQUANT.E.S DE NOTRE TRADITION
ET LEURS INVITÉ.E.S PERSONNEL.LE.S
SONT LES BIENVENU.E.S !**

PROGRAMME

8H45 : ACCUEIL

9H00 : Chant du Matin + Méditation assise

9H30 : Pause thé/café

10H00 : Enseignement vivant et expérimental : L'approche du son en pleine conscience et les pouvoirs d'éveil et de guérison des chants liturgiques et traditionnels au travers de leur écoute profonde.

11H30 : Méditation marchée

12H15 : 5 contemplations + Repas dans le réfectoire des Moines (auberge espagnole)

13H15 : Relaxation totale (avec chants populaires relaxants et déstressant de notre tradition)

14H00 : Moments de nobles échanges dans l'intimité de la Chapelle de l'Abbaye avec Laurent et le Révérend Père Charbel, qui nous initieront au chant antique grégorien, aux chants sacrés du Village, au chant antique chrétien oriental (maronite) et peut-être même au chant Soufi.

15H30 : Méditation du thé et Partage du Dharma

16H15 : Be-in

16H30 – Rangement

17H00 : FIN

INSCRIPTIONS

Nombre de places limité : inscriptions dans l'ordre chronologique de réception des contributions

Contribution : 20,00 €/personne à verser avant l'événement sur le compte **BE98 5230 8143 3393** de Sangha Le Lotus bleu (SLLB) ; svp, un versement par personne avec :

NOM + PRÉNOM, GSM, NOM DE SA SANGHA (OU NOM DE LA PERSONNE INVITANTE + SANGHA)

Votre réservation vous sera confirmée ou vous sera intégralement remboursée si vous êtes en surnombre

Les participants auront aussi l'occasion d'offrir un dana libre sur place.

Le manque d'argent ne peut pas constituer un obstacle à votre participation ; en cas de difficulté, n'hésitez pas à prendre contact avec nous, nous trouverons ensemble une solution.

DETAILS PRATIQUES

Repas de midi : chacun apporte et partage l'équivalent d'un repas complet (auberge espagnole)

Attention, nous ne mangerons AUCUN animal (viande, poisson, ...) et ne boirons pas d'alcool !

Boissons (thé/café/eau) : **offertes** par les organisateurs (+ « petites gâteries » ?)

Gazpacho (soupe froide) : offert par les organisateurs

Amener avec vous, ET NE PAS OUBLIER : coussin/trépied de méditation, zabuton (si nécessaire), tapis de sol (et coussin-oreiller) pour la relaxation profonde, plaid pour votre confort, pastilles pour la gorge

Chaises, vaisselle et couverts : seront mis à notre disposition par St Charbel, moyennant lavage et rangement à la fin par nos équipes. SLLB apportera serviettes de table, essuies de vaisselle et sacs poubelles

Adresse : Rue Armand De Moor, 2 - 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac - Places de parking aux alentours

Covoiturage : nous communiquerons aux inscrits une adresse Internet pour organiser les covoiturages

Des questions ? Contactez-nous : info@sllb.be - +32 479 44 55 25





INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES CONCERNANT LES INSCRIPTIONS À LA JPC DU 17-05-2025 À L'ABBAYE DE BOIS-SEIGNEUR-ISAAC

Le nombre de places étant limité, nous conseillons aux personnes intéressées de s'inscrire au plus vite : les réservations se feront chronologiquement dès réception des droits de participation sur le compte de la sangha (voir invitation).

Si payer le droit de participation demandé vous pose problème, contactez-nous; nous essaierons de trouver ensemble un arrangement

N'oubliez pas de mettre en communication de votre virement :

NOM et PRENOM de la personne participante (un virement distinct par personne participante)

Nom de la Sangha de la personne participante
ou, à défaut

Nom et Prénom de la personne invitante + Nom de sa Sangha

Numéro de GSM de la personne participante (c'est par textos que nous ferons parvenir toutes informations complémentaires aux personnes participantes -notamment les infos concernant le covoiturage)

Au cas où votre inscription serait en **surnombre**,

nous vous en informerons et vous inscrirons sur la liste d'attente;

nous vous préviendrons dès que votre inscription aura pu être prise en compte;

nous vous rembourserons l'intégralité de votre participation si nous ne pouvons vous accueillir.

Si vous vous êtes inscrit.e et que vous avez malheureusement **un empêchement**, prévenez-Nous , nous attribuerons votre place aux personnes de la liste d'attente.

Si votre place est récupérée, le droit de participation que vous avez versé vous sera intégralement remboursé.