



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

Le **SAMEDI 14 JUIN 2025 de 8H45 à 17H00**
au Monastère chrétien libanais (maronite) St Charbel, Abbaye de Bois-Seigneur-Isaac

AUSSI POUR LES ENFANTS

Cette journée sera à nouveau une **journée participative et interactive dans la présence attentive**. Au cours de celle-ci nous vous ferons goûter à quelques-uns des savoirs-faire et des savoir-être artistiques que nous a si généreusement offerts **Thich Nhath Hanh** (Thay), maître Zen et moine bouddhiste vietnamien dans la tradition du Village des Pruniers (Linji/Lieu Quan – Zen Rinzaï) :

- **la poésie**, à travers des poèmes, des gathas, et même des chants que nous revisiterons, à la plus grande joie des petits et grands, avec un **orgue de Barbarie** qui ne manquera pas de vous surprendre !
- **la calligraphie**, qui chez Thay, est un mode d'expression artistique de pleine conscience. Pour cet **atelier**, nous aurons de l'encre, des pinceaux, du papier, des modèles, ... et surtout un artiste merveilleux, Nicolas, capable de nous coacher, petits et grands, et de nous apprendre ces mouvements si doux et si fluides qu'ils génèrent harmonie et paix au plus profond de nous-même. Toutes les fournitures sont comprises dans le prix des participations.
- **Le rêve et l'imaginaire des contes**, qui éveillent en nous et nourrissent notre enfant intérieur, celui que nous abritons tous et qui chez chacun, aspire au merveilleux, au mystère de la vie et de la nature. Et pour la circonstance, nous aurons ce privilège d'avoir avec nous un vrai conteur professionnel ... vos enfants ne voudront plus repartir !

Cette journée de pause, de calme, de détente, de bonne humeur, de bienveillance, qui sera peuplée de silences, de rires et de sourires saura inspirer **les adultes aussi bien que les enfants**, ces derniers étant les très bienvenus, pourvu qu'ils soient accompagnés tout au long de la journée d'au moins un de leurs parents ou grands-parents (âge minimum recommandé pour les enfants : 5 ans).

Thay a toujours tenu, au Village, à réserver une place de choix aux enfants et il n'a jamais manqué de faire en sorte que ses enseignements leur soient accessibles et contribuent au développement équilibré et harmonieux de leurs personnalités psychique, physique et mentale.



Nous serons donc, tout au long de cette journée, dans la joie transgénérationnelle, dans la créativité, dans l'offrande (on pourra dédier, offrir ses propres calligraphies, les reprendre pour soi ou pour les offrir), dans la gratitude et l'illumination de la journée (... surtout s'il y a un peu de soleil pour nos promenades méditatives 😊).

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

PROGRAMME

8H45 : ACCUEIL

9H00 : Chant du Matin + Méditation assise

9H30 : Pause thé/eau - biscuits

10H00 : Les participants se répartissent en deux groupes qui permuteront à mi-séance

Groupe A : CONTES et ATELIER CHANTS (Orgue de Barbarie)



Groupe B : ATELIER DE CALLIGRAPHIE

Chacun participera donc aux deux groupes

11H50 : Regroupement et chants

12H00 : 5 contemplations + Repas dans le réfectoire des Moines (auberge espagnole)

13H15 : Relaxation totale

13H50 : Marche méditative avec points d'arrêts magiques (contes) - chants

15H00 : Retour à l'atelier de calligraphie, pour une surprise.

15H30 : Retour à l'atelier de chant, pour une surprise

16H00 : Partage du Dharma - Salutations

16H45 : Vaisselle et Rangement

INSCRIPTIONS

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

Contribution : **15,00 € par adulte ; 10,00 € par enfant de 5 ans et plus (gratuit sous 5 ans), toutes fournitures comprises** (atelier calligraphie, livret chants/contes) à verser avant l'événement sur le compte

BE98 5230 8143 3393 de Sangha Le Lotus bleu ; svp, un versement par personne (ou par famille) avec :

NOM + PRÉNOM, GSM ET CODE POSTAL, NBRE D'ADULTES, NBRE D'ENFANTS DE 5ANS ET PLUS

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.

Nous nous réservons la possibilité de supprimer la journée (avec remboursement intégral) au cas où la participation s'avérerait insuffisante

DETAILS PRATIQUES

Repas de midi : chacun apporte et partage de la nourriture pour au moins une personne (salé et/ou sucré)

Formule « AUBERGE ESPAGNOLE » végétarienne : *AUCUNE chair animale (viande, poisson, ...)*

Boissons (thé /eau) : **offertes** par les organisateurs (+ « petites gâteries » ?) – Pas de boissons alcoolisées

Gazpacho (soupe froide) avec croutons frits : offert par les organisateurs

Amener avec vous, ET NE PAS OUBLIER : coussin/trépid 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 en fin de journée. 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 à tous les inscrit.e.s les demandes de covoiturages (auto-régulation)

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

