

« *L'eau est libre de la naissance et de la mort d'une vague* »
(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 16 novembre 2025
AU CENTRE ZEN DE LA PLEINE CONSCIENCE
Rue des Chalets 13, 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 16.11.2025

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

PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

8:30 : Accueil

9:00-10:15 : Méditation guidée, mouvements en Pleine Conscience, méditation silencieuse

10:15 : Pause silencieuse

10:30 : Enseignement en video

11:15 : Marche méditative

12:00 : Pique-Nique : chacun apporte son pique-nique, thé et biscuits seront fournis

13:00 : Pause et échanges libres

13:30 : Relaxation profonde

14:00 : Touchers de la Terre

14:30 : Pause

14:45 : Partage du Dharma en petits groupes

16:15 : Pause

16:30 : Partage de fin de journée tous ensemble

17:00 : Fin de la journée de Pleine Conscience, rangement final

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 !

Nous nous réjouissons de partager ces moments merveilleux avec vous.

En respiration consciente,
La Sangha du Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège.