

*« 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](mailto: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.