



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

le **DIMANCHE 1^{er} FEVRIER 2026**

qui se tiendra, de 9H00 à 16H30, dans la Salle des Mariages de l'HÔTEL DE VILLE DE NIVELLES,
Place Albert Ier, 2 à 1400 Nivelles

OPTIONNEL !!! Il est également offert aux participants qui le souhaitent de se joindre à la
visite privée de la Collégiale Sainte-Gertrude
que nous organisons pour un groupe restreint (15 personnes),
le **SAMEDI 31 JANVIER à 15H00**

X
X X

La JOURNÉE DE PLEINE CONSCIENCE DU DIMANCHE 1^{er} FEVRIER sera essentiellement
une JOURNÉE DE PRATIQUE, qui aura pour thème :

CULTIVER LA PAIX ET LE BIEN-ETRE POUR NOURRIR L'HARMONIE EN NOUS ET AUTOUR DE NOUS

Beaucoup d'entre nous se désolent en voyant la colère et la violence présentes dans le monde et dans la société. Ils stigmatisent les dirigeants et cherchent des responsables tout en regrettant leur propre impuissance.

Pourtant, Thich Nhat Hanh nous rappelle que les racines de la colère et de la violence ne se trouvent pas seulement dans le « monde extérieur » mais aussi dans nos propres cœurs -dans la peur, l'ignorance, les perceptions erronées, la discrimination....

C'est pourquoi, en nourrissant adéquatement les graines de paix qui sommeillent en nous, nous pouvons contribuer significativement à transformer le monde et assumer ainsi notre part de responsabilités.

Nous explorerons cette voie et l'expérimenterons tout au long de cette journée avec Jean-Pierre ROUSSEL.



Jean-Pierre ROUSSEL réside en France, à Paris.

Il a tissé des liens avec la communauté vietnamienne dès l'arrivée des premiers boat people en France en 1977-1978.

Il a rencontré Thich Nhat Hanh en 1983 et pratique assidument, depuis, le Zen dans la tradition du Village des Pruniers.

Il a été ordonné Membre de l'ORDRE de l'INTER-ÊTRE en 1986.

Il a reçu la « Lampe de la Transmission » des mains de Thich Nhat Hanh en 2014, acquérant ainsi la qualité d'Enseignant du Dharma.

Il a enseigné en sanghas à de nombreuses reprises, touchant et enchantant chaque fois son auditoire par son humilité, son humour paisible, ses témoignages et ses partages directs, profonds et authentiques.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE (susceptible d'adaptations)

- **8h45 :** Accueil
- **9h15 – 9h45 :** Méditation assise guidée
- **9h45 – 10h15 :** Pause
- **10h15 – 11h30 :** Enseignement sur le thème de la journée (Jean-Pierre ROUSSEL)
- **11h30 – 12h15 :** Marche méditative dans le CLOÎTRE DE L'HÔTEL DE VILLE (privatisé) + chants
- **12h15 – 13h15 :** Pique-nique en pleine conscience
- **13h15 – 14h00 :** Relaxation totale
- **14h00 – 15h15 :** Questions et Réponses + Pause
- **15h15 – 16h15 :** Partage du Dharma (personne n'est obligé de s'exprimer)
- **16h15 – 16h30 :** Clôture de la journée

OPTIONNEL :
VISITE DE LA COLLÉGIALE
SAMEDI 31/1/2026 à 15H00

Une **visite privée de la Collégiale** de Nivelles est organisée à l'intention de notre Enseignant qui arrive de Paris la veille de la JPC. Les personnes inscrites à la JPC du 1/2/2026 pourront, moyennant inscription préalable, bénéficier de cette visite et rejoindre le groupe que nous limiterons, pour plus de convivialité, à maximum 15 personnes.

La visite se fera sous la conduite de **Monsieur Agostino DELANNOY**, guide officiel auprès de l'Office du Tourisme de Nivelles. Monsieur DELANNOY est Master of Arts, de l'université d'Ottawa (Canada, 2017) ; son parcours et ses références sont étonnantes (LinkedIn). Parmi « ses causes », il cite : le Bien-être des animaux, les Droits de l'Homme, l'Environnement, les Droits civiques et l'action sociale, ...

Cette visite de 1h30 à 2h00 (selon l'intérêt des participants) nous permettra de découvrir l'église, **la crypte, le sous-sol archéologique et la salle impériale** que recèle cette collégiale, qui est *l'une des plus anciennes, des plus grandes et des plus cohérentes églises romanes subsistantes* (Wikipedia).

Rendez-vous entre 14h45 et 15h00 (le 31/1) à l'entrée de la Collégiale

INSCRIPTIONS

Sont les bienvenus à la journée de pratique du 1/2/2026 toutes les personnes qui pratiquent déjà dans la tradition du Village des Pruniers ainsi que les personnes qui désirent découvrir l'Art de Vivre proposé par Thich Nhat Hanh, maître ZEN et moine bouddhiste vietnamien.

Les inscriptions se feront dans **l'ordre chronologique** de réception des contributions.

Contribution : 20,00 (contribution juste) ou 25,00 (contribution solidaire) ou 30,00 € (contribution mécénale) par personne (selon votre envie et vos moyens) à verser sur le compte **BE98 5230 8143 3393** de « Sangha Le Lotus Bleu » en sorte que nous recevions votre versement **pour le 30/1 AU PLUS TARD**.

Ajoutez 12,00 par personne à votre contribution si vous souhaitez participer à la visite guidée de la Collégiale le 31/1/2026. Attention ! Le groupe étant volontairement limité à 15 personnes, les personnes en surnombre seront prévenues et les 12,00 € versés leur seront remboursés.

S'il vous plaît, **un seul versement par personne** avec pour communication :

NOM, PRÉNOM, GSM, NOM DE SA SANGHA ou NOM DE LA PERSONNE INVITANTE

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

Aucune contribution ne pourra être remboursée pour des désistements signalés après le 25 janvier

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 son pique-nique, ses couverts, sa tasse/verre ... (sa « dinette » quoi !)
Boissons chaudes et froides et biscuits offerts par les organisateurs (Aucune boisson alcoolisée !)

Amener avec vous : coussin ou trépied de méditation (et zabuton), tapis de yoga (+ coussin-oreiller + plaid) pour la relaxation profonde, pastilles pour la gorge, ...

Des questions ? Contactez-nous : info@slsb.be - +32 479 44 55 25 - <https://sanghalelotusbleu.be>

