

Cher.e Ami.e,

Nous avons le plaisir de t'inviter à notre prochaine

## JOURNEE DE PLEINE CONSCIENCE

que se tiendra le

**DIMANCHE 5 JUILLET 2026**

Le thème de la journée sera :

***Aujourd'hui est un cadeau,  
c'est pourquoi on l'appelle PRÉSENT.***

*Nous déclinerons cette vue profonde en assise et en parcourant les sentiers de campagne, dans la tradition du Village des Pruniers, tout imprégnés de l'esprit de Thay.*

### **Programme**

(à titre indicatif)

8H45 : Accueil  
9H15 : Méditation assise  
9H45 : Orientation  
10H00 : Pause-café  
10H30 : Enseignement de Thay (vidéo)  
11H45 : Promenade méditative inspirante en campagne  
13H00 : Pique-nique, avec les 5 contemplations  
14H00 : Temps libre (boutique, papotes, ...)  
14H30 : Relaxation totale  
15H10 : Pause-café  
15H30 : Partage  
17H00 : Fin – Remise en ordre - Départs

### **Qui peut participer ?**

- les **pratiquants** de la Sangha Le Lotus Bleu.
- leurs **enfants** s'ils ont au moins 10 ans, s'ils sont suffisamment matures et intéressés et désireux de pratiquer comme les adultes (aucune activité spécifique n'est organisée pour eux). Les enfants devront rester sous la tutelle constante des adultes qui les accompagnent et sous la responsabilité de ces derniers.
- les **autres pratiquants**, rattachés ou non à une sangha.
- **toute personne adulte** invitée par un membre de la sangha, même si non initiée.

## Organisation pratique

### **\*\*\* Repas :**

Chacun apporte son pique-nique, de préférence végétarien (ni viandes, ni poissons).

Les boissons seront préparées sur place; elles seront offertes avec petites douceurs pour les pauses .

Si vous souhaitez amener vos propres boissons, nous insistons pour que vous n'ameniez aucune boisson alcoolisée.

### **\*\*\* A amener avec vous :**

- votre coussin/tabouret de méditation
- votre zabuton s'il y a lieu
- un tapis de yoga pour vous étendre pendant la relaxation profonde
- un coussin (oreiller) pour déposer votre tête pendant la relaxation profonde et un autre coussin pour mettre sous vos genoux, s'il y a lieu
- un plaid si vous voulez éviter de ressentir les courants d'air
- des chaussures de marche (normales)
- votre tasse/gobelet/verre
- votre pique-nique
- votre bonne humeur
- un peu de sous pour la boutique (livres, bougies, calligraphies, ...) et pour les dans si le cœur vous en dit
- vous n'êtes pas obligés d'amener votre GSM ! ☺

Il y a de la vaisselle sur place, de même que des chaises et une petite réserve de coussins, zabutons et tapis pour les distraits (ainsi que quelques plaids)

### **\*\*\* Adresse du jour :**

Habitat du Gros Chêne

Rue de Bayau

1435 Hevillers (Mont-Saint-Guibert)

### **\*\*\* Parking :**

A ceux qui viennent directement en voiture, il est conseillé **d'arriver par la rue des Tilleuls** , dans laquelle vous pouvez déjà vous parquer, car la Rue de Bayau est à sens unique. Dans la rue de Bayau, passez devant le n°36 pour vous rendre dans la Maison Commune du Gros Chêne, en prenant l'allée vers le jardin.

### **\*\*\* Covoiturage :**

Un covoiturage à partir de Nivelles sera organisé en fonction de l'offre et de la demande.

Pour offrir ou demander, signalez-vous en cliquant sur [CE LIEN](#). Il vous sera alors transmis en retour, dans les jours qui suivent, un tableau Google reprenant offres et demandes.

**Merci déjà aux offrants !**

**\*\*\* Participations :**

**15,00 €** pour les membres de la SLLB (effectifs et adhérents) en ordre de cotisation pour 2026

**20,00 €** pour tous les autres adultes

**10,00 €** pour les enfants

Les versements sont à faire au compte **BE98 5230 8143 3393** de la Sangha Le Lotus Bleu ASBL.  
en indiquant dans la communication :

- les « nom et prénom » de CHAQUE participant, chacun étant suivi des mentions **M** (pour Membre), **A** (pour adulte) et **E** (pour enfant)
- le numéro de téléphone (de préférence WhatsApp OK) de la personne qui fait le versement pour tout contact ultérieur.

**Les versements reçus POUR LE JEUDI 2/7 AU PLUS  
TARD vaudront demande d'inscription.**

Les personnes qui seraient malheureusement en surnombre seront prévenues et remboursées.  
Les annulations faites après le 20 juin ne seront par contre pas remboursées.

**\*\*\* Contacts possibles :**

[info@sllb.be](mailto:info@sllb.be)

0479 44 55 25

Dans la joie de la perspective de vous y rencontrer !

L'équipe du CoS (le Comité de Soutien de la SLLB)